



## RAPPORT ANNUEL D'ACTIVITÉ 2024-2025

### ASSOCIATION DES FAMILLES ET DES PROCHES DES PERSONNES AYANT UN TROUBLE DE SANTÉ MENTALE DU CENTRE-DE-LA-MAURICIE, SECTEUR MÉKINAC ET SECTEUR HAUT-SAINTE-MAURICE



1671, avenue de Grand-Mère Shawinigan QC G9T 2K2 Tél. 819-729-1434	301 rue Saint-Jacques Bureau 218-B Sainte-Thècle, QC G0X 3C0 Tél. 819-534-2333	378, rue Scott La Tuque, QC G9X 1P1 Tél. 819-521-7884
<a href="http://www.leperiscope.org">www.leperiscope.org</a> <a href="mailto:direction@leperiscope.org">direction@leperiscope.org</a> <a href="mailto:intervenante1@leperiscope.org">intervenante1@leperiscope.org</a>	Sans frais : 1-855-CRAQUER	<a href="mailto:Intervenante3@leperiscope.org">Intervenante3@leperiscope.org</a>

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

<b>Le Périscope</b>	<b>3</b>
<b>Mot du président et de la direction</b>	<b>4 - 5</b>
<b>Vie associative et démocratique</b>	<b>6 - 8</b>
<b>Évènements</b>	<b>9-15</b>
<b>Représentation directrice et équipe de travail</b>	<b>16-19</b>
<b>Rencontres — Sensibilisation</b>	<b>20-25</b>
<b>Faits saillants</b>	<b>26-30</b>
<b>Formation — Équipe clinique</b>	<b>31-32</b>
<b>Intervention psychosociale</b>	<b>33</b>
<b>Sensibilisation — Information</b>	<b>34-35</b>
<b>Volet entraide</b>	<b>36-39</b>
<b>Agent de sensibilisation 12 - 29 ans</b>	<b>40-47</b>
<b>Répit-dépannage et répit collectif</b>	<b>48</b>
<b>Lien avec le milieu</b>	<b>49-50</b>
<b>Publicité</b>	<b>51-55</b>
<b>Reddition de comptes Centre-de-la-Mauricie/secteur Mékinac/secteur Haut-Saint-Maurice</b>	<b>56</b>
<b>Appréciation des services</b>	<b>57-59</b>
<b>Reddition de comptes — Mesure 38</b>	<b>60-62</b>
<b>Soutien financier</b>	<b>63</b>
<b>Plan d'action 2025 -2026</b>	<b>64-67</b>

Pour rejoindre l'équipe d'intervention ainsi que pour participer à nos activités pour le Centre-de-la-Mauricie, secteur Mékinac et secteur Haut-Saint-Maurice, les plages horaires sont les suivantes :

	<b>Centre-de-la-Mauricie</b>		<b>Mékinac</b>		<b>Haut-Saint-Maurice</b>	
	<b>AM</b>	<b>PM</b>		<b>AM</b>	<b>PM</b>	
LUNDI	8 h 30 à 12 h	13 h à 16 h 30			8 h 30 à 12 h	13 h à 16 h 30
MARDI	8 h 30 à 12 h	13 h à 16 h 30			8 h 30 à 12 h	13 h à 16 h 30
MERCREDI	8 h 30 à 12 h	13 h à 16 h 30		8 h30 à 12h	13 h à 16 h 30	
JEUDI	8 h 30 à 12 h	13 h à 16 h 30			8 h 30 à 12 h	13 h à 16 h 30
VENDREDI	8 h 30 à 12 h	13 h à 16 h 30				

**Veuillez noter que le Périscope est parfois ouvert en soirée exceptionnellement lors des ateliers, conférences, groupe de soutien et rencontre psychosociale.**

### Le Périscope

Une association des familles et des proches des personnes vivant avec un trouble en santé mentale, secteur Centre-de-la-Mauricie, secteur Mékinac et secteur Haut-Saint-Maurice. Un organisme à but non lucratif incorporé depuis 1988.

Nous veillons à assurer un soutien empreint d'empathie basé sur des approches et des valeurs humaines.

#### Mission

Le Périscope a pour **MISSION** de regrouper les membres de l'entourage d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble de santé mentale, de leur offrir une gamme de services et de soutien, et ce, afin de leur permettre d'actualiser leur potentiel.

#### Nos objectifs

- Apporter soutien et information
- Amener les proches à découvrir et mieux utiliser leur propre potentiel
- Faire connaître les ressources du milieu et favoriser les communications
- Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des familles
- Promouvoir les intérêts des proches auprès des partenaires
- Sensibiliser la population aux problèmes reliés aux troubles de santé mentale
- Par la Paire Aidante Famille, comprendre et cheminer avec le trouble de santé mentale de notre proche.

#### Nos valeurs

- Confidentialité
- Priorité des membres
- Respect de la personne humaine
- Rigueur et honnêteté

# Le mot du président



**Chers membres,**

J'ai le plaisir de m'adresser à vous en cette journée d'assemblée générale annuelle. Être président est pour moi un honneur, merci à vous, membres du Périscope.

Je profite de l'occasion pour remercier les intervenants, Émilie Dumas, René Garceau, Lorraine Lemay, Johanne Lefebvre et Félix Hébert qui font un travail remarquable ainsi que Micheline Fraser notre directrice qui avec ses valeurs et sa vision fait du Périscope, un organisme professionnel et attentif au besoin des membres.

Cette année nous avons le plaisir d'avoir ajouté un membre de La Tuque au sein de notre conseil d'administration, ce qui nous donne une plus grande visibilité dans les activités de sensibilisation.

Merci également à toute l'équipe du conseil d'administration, travailler avec vous est un réel plaisir.

**Denis Boutet, président**

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

AUX MEMBRES,

Tout d'abord, merci de votre confiance en ayant renouvelé votre carte de membre à l'organisme LE PÉRISCOPE.



Nous offrons un service essentiel et de qualité aux membres de l'entourage qui demeurent au cœur de mes préoccupations. Ils sont des acteurs importants dans l'accompagnement de leurs proches.

Un grand merci aux bénévoles, au conseil d'administration qui se dévouent à la cause ainsi qu'à tous nos membres et à tous ceux qui ont contribué de près ou de loin à la mission et aux objectifs que nous avons atteints. Un merci immense aux partenaires financiers qui nous permettent d'assurer le maintien et la continuité des activités de l'organisme.

Nous souhaitons témoigner toute notre reconnaissance

envers nos donateurs.

C'est avec une grande fierté que j'évolue auprès d'une équipe extraordinaire dans l'accomplissement de la mission. Je souhaite vivement remercier mon équipe pour le travail exceptionnel qu'elle fait au quotidien. Nous poursuivrons notre engagement auprès de notre communauté pour encore plusieurs années.

C'est donc avec plaisir que je vous remets le rapport annuel d'activité dans lequel vous découvrirez les réalisations de l'année 2024-2025.

**Micheline Fraser, directrice**



## AVIS DE CONVOCATION

### **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE**



Le conseil d'administration vous invite chaleureusement  
à votre AGA qui se tiendra :

**JEUDI LE 20 JUIN 2024 À 18H00 au :**  
**1671, Avenue de Grand-Mère**  
**Shawinigan, QC G9T 2K2**

Veuillez SVP confirmer votre présence avant le 7 juin 2024

au : 819 729-1434

Pour les personnes ayant confirmé leur présence, nous vous ferons parvenir  
par courriel ou par la poste l'ordre du jour. Les documents relatifs à  
l'assemblée générale annuelle seront remis à votre arrivée !

*au plaisir*

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

Le **20 juin 2024** avait lieu l'assemblée générale annuelle de l'association Le Périscope dont 23 personnes étaient présentes.



**M. Denis Boutet, président, participant/utilisateur**

**M. Patrice St-Amand, vice-président, participant/utilisateur**

**Mme Nathalie Deschênes, secrétaire, participante/utilisatrice**

**Mme Line Descôteaux, trésorière, participante/utilisatrice**

**M. François Côté administrateur, participant/utilisateur**

**M. Jocelyn Lesieur, administrateur, participant/utilisateur**

**Mme Lucie Lebel, administratrice, participante/utilisatrice**

Pour l'année 2024-2025, 6 rencontres ont eu lieu pendant l'année afin de tenir à jour les dossiers de l'organisme. En tout, plus de 22 heures d'implication ont été calculées pour chaque membre du C.A. pour leur travail soutenu.

### **Formation :**

Portant sur les rôles et responsabilités du Conseil d'administration. Cette formation a été donnée par M. Jean-Bernard Charette, consultant en développement du potentiel humain de l'entreprise Concordia.

**Jean-Bernard Charette**

**COACH FORMATION**

**PSYCHOLOGIE DU TRAVAIL**



9 avril 2024

# MERCI LES BÉNÉVOLES

*Vous êtes précieux !*

DANS LE CADRE DE LA SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE, NOTRE LEVÉE DE FOND NOUS A PERMIS D'AMASSER 1089.60 \$ DONT 10% VA À LA FONDATION POUR LES ENFANTS (LE CHOIX DU PRÉSIDENT) MERCI À NOS GÉNÉREUX DONATEURS, MERCI MILLE FOIS... À PATRICE, DENIS, MADELEINE, FRANÇOIS, LINE ET LUCIE POUR AVOIR DONNER DE VOTRE TEMPS !!

**Merci !**



## Activités et évènements 2024-2025

13 avril 2024



**39 MEMBRES ÉTAIENT PRÉSENTS.**

**23 JUILLET 2024 : journée repos mental au Lac Édouard**



Être une personne proche aidante signifie de composer avec des imprévus au quotidien, ce qui demande beaucoup d'énergie.

Afin de reprendre leur souffle, les membres du Haut-Saint-Maurice ont demandé de prendre une pause mentale en se réunissant dans un lieu enchanteur et paisible : LE LAC ÉDOUARD.

Douze membres ont échangé dans le rire et la joie lors d'un dîner communautaire, suivi d'un après-midi de chants, accompagné de François à la guitare. Cette journée s'est terminée par une promenade guidée par Lise et Lisette vers l'ancien sanatorium. Une vraie journée de repos mental qui est à renouveler.



**12 septembre 2024**

# ACTIVITÉ DE LA RENTRÉE VALLÉE DE ROCANIGAN **À tous les membres!**

Le 12 septembre 2024  
de 11h à 16h

BUFFET FROID | JOURNÉE PLEIN AIR  
ANIMATION ET MUSIQUE | JEUX EXTÉRIEURS  
AVEC SOLEIL & BONNE HUMEUR



Vallée Rocanigan  
690, chemin Ste-Flore, Shawinigan

Contactez nous pour plus d'informations au  
819-729-1434

Veuillez réserver rapidement votre place.

50 personnes étaient présententes.

# LE 22 OCTOBRE 2024 À 19H30

## GUILLAUME VERMETTE, CLOWN HUMANITAIRE

### GRAND PUBLIC

AU CLUB DE L'ÂGE D'OR DE SÉRÉNITÉ  
1301,5e Avenue , Grand-Mère, G9T 2N6

CONFÉRENCE : COMMENT TU FAIS, POUR GARDER LE SOURIRE

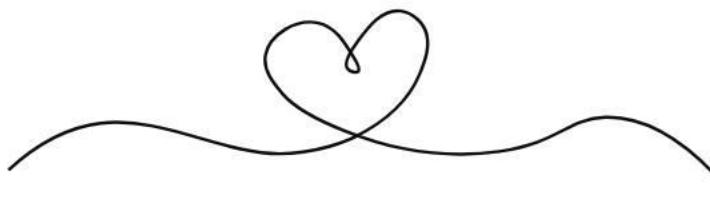
En collaboration avec :

LE PÉRISCOPE

Association des familles et des proches  
des personnes ayant un trouble de santé  
mentale.

L'ENTRÉE EST DE 5 \$ PAR  
PERSONNE

## VENEZ EN GRAND NOMBRE !



52 personnes membres et non membres étaient présentes.

**GRAND PUBLIC**

**Pièce de théâtre "Sale Attente ", par la troupe La Jasette.  
Lieu : Auditorium de la Polyvalente Paul-Lejeune de Saint-Tite.**



**191 personnes membres et non membres étaient présentes.**

**6 DÉCEMBRE 2024**

# SOUPER DE NOËL Centre-de-la-Mauricie

**À TOUS NOS MEMBRES !**

**SOUPER DE NOËL !!**

**VENDREDI LE 6 DÉCEMBRE À 18H00**

**À L'ÉRABLIÈRE CHEZ LAHAIE  
au 3401, chemin du Parc National  
Grand-Mère, G9T 5K5**

**Coût : 15\$ par personne**

**LA DATE LIMITÉ POUR S'INSCRIRE EST**

**LE 22 NOVEMBRE 2024**

**APPELEZ AU : 819-729-1434**



**Soirée dansante et prix de présence  
Venez vous amusez avec nous !!**

**L'équipe du Périscope !**



**52 PERSONNES étaient présentes à l'évènement. Soirée dansante et prix de présence !!**

**14 DÉCEMBRE 2024**

# SOUPER DE NOËL Haut-Saint-Maurice



17 personnes du Haut-Saint-Maurice se sont réunies pour fêter à l'occasion du party de Noël ! Bon repas, cadeaux et musique avec la collaboration de François !

## Représentations de la direction

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

Le travail de la direction pour l'année 2024-2025 cumule près de 1800 heures. Son mandat comprend : la gestion financière, l'achat de matériel, la responsabilité des ressources humaines ainsi que la représentation aux différentes instances.

- **7 avril 2024**, Rendez-vous Réseautage des directions des associations membres de Cap santé mentale.
- **20 avril 2024, GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES 30<sup>e</sup> ÉDITION** du Centre d'action Bénévole de Grand-Mère. Mme Odette Vanasse a été honorée pour sa disponibilité et son dévouement en tant que bénévole à l'organisme, Merci infiniment !



- **23 avril 2024**, Participation en ZOOM sur un sondage : Projet Bazar solidaire avec la CDC de Shawinigan.
- **8 mai 2024**, Présence Forum régional : Justice sociale chez nous et si l'on rêvait ensemble ?
- **16 mai 2024**, Participation ZOOM : À la rencontre des savoirs de Cap santé mentale "Mieux comprendre la réalité des personnes qui entendent des voix".
- **9 juin 2024**, Présence à la journée : Ensemble contre la dépendance du Centre d'intervention en dépendance Adrienne-Roy.
- **13 juin 2024**, Participation en visioconférence : Assemblée générale annuelle de Cap santé mentale.
- **26 juin 2024**, Présence à : l'Assemblée générale annuelle et extraordinaire du PHÉNIX
- **11 JUILLET 2024**, Réunion TEAMS avec la CDC de Shawinigan : séance d'information pour le Bazar solidaire.
- **4 septembre 2024**, Visite à nos locaux de Cindy Boisvert, organisatrice communautaire.

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

- **11 septembre 2024, Participation via ZOOM** À la rencontre des savoirs Cap santé mentale : Rencontre – Dossier stratégique et Guide de bonnes pratiques.
- **18 septembre 2024, Participation à** : L'Enquête québécoise des organismes communautaires.
- **18 septembre 2024, Présence à l'invitation** : Lancement de campagne de Centraide Mauricie.
- **19 septembre 2024, Présence via TEAMS** : Assemblée générale extraordinaire de la CDC de Shawinigan.
- **24 septembre 2024, Rencontre direction** : Projet Aider sans filtre à l'organisme le Gyroscope.
- **16 octobre 2024, Invitation par les organismes La Source APHHS et Facile d'accès à** : l'évènement portes ouvertes des Appartements Libère-toi à La Tuque.
- **21 octobre 2024, Présence à la Table de concertation santé mentale adulte RLS** du Centre-de-la-Mauricie et de la Vallée-de-la-Batiscan.
- **21 novembre 2024, Participation via TEAMS** : Invitation formation Famille Choisie pour les directions des organismes membres de Cap santé mentale.
- **22 novembre 2024, Participation par TEAMS** : Avec Amélie Joubert, organisatrice communautaire du Haut-Saint-Maurice à une rencontre des acteurs impliqués auprès des proches aidants.
- **25 novembre 2024, Participe au sondage de TROC CQM.**
- **3 décembre 2024, Participation Webinaire** : Accompagnement dans la mise à jour et le rehaussement du formulaire PSOC.
- **6 décembre 2024, Table de réseautage des directions via ZOOM de Cap santé mentale.**
- **22 janvier 2025, Rassemblement virtuel** : On s'affirme avec la campagne CA\$\$\$\$H.
- **30 janvier 2025, Participation webinaire** : La maltraitance envers les aînés et les personnes majeures en situation de vulnérabilité de la TROC CQM.

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

- **17 février 2025, Participation Via ZOOM : Table de réseautage des directions de Cap santé mentale.**
- **26 février 2025, Participation : Dévoilement de la thématique de la journée chandail rose contre l'intimidation.**
- **31 mars 2025, Présence via ZOOM au : Comité intersectoriel en santé mentale adulte du Centre-de-la-Mauricie et de Vallée-de-la-Batiscan.**
- **3 octobre, 12 décembre et 27 janvier 2025, Réunion TAMES**

**Participation à la collecte de données par Appui proches aidants dans les organismes communautaires et les établissements afin de réaliser des portraits des services de répit et des services psychosociaux offerts aux personnes proches aidantes.**



## Équipe de travail

L'organisme a le privilège de compter parmi ses employés des intervenants(es) qui ont à cœur les valeurs humaines. Avec empathie et écoute, ils remplissent leur rôle de manière professionnelle et bienveillante auprès des membres et non-membres.

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

L'équipe s'est impliquée dans plusieurs activités et a su faire preuve de polyvalence et de dynamisme tout au long de l'année.



**Émilie Dumas**  
Intervenante en psychoéducation  
Centre-de-la-Mauricie



**René Garceau**  
Travailleur social  
Centre-de-la-Mauricie



**Lorraine Lemay**  
Intervenante psychosociale  
Haut-Saint-Maurice/Mékinac



**Johanne Lefebvre**  
Paire Aidante Famille



**Félix Hébert**  
Agent de soutien et de  
sensibilisation Centre-de-la-  
Mauricie/Mékinac et Haut-  
Saint-Maurice

## RENCONTRES – SENSIBILISATION/IMPLICATION

### Équipe de travail :

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

- **20 avril 2024 :Participation au Gala des Bénévoles du CAB pour la nomination d'une de nos membres.**
- **Le 23 avril 2024, Audrey, de l'APAE, vient nous rencontrer pour se préparer à sa conférence qu'elle présentera dans quelques semaines. Nous avons ciblé les besoins de nos membres ainsi que brosser un portrait de notre clientèle pour personnaliser sa conférence.**
- **Le 1<sup>er</sup> mai 2024, présence de Lorraine et Micheline au 40 ième anniversaire de l'organisme communautaire Phénix ECJ, Shawinigan/Mékinac.**
- **9 mai 2024, Participation des employés à la Journée de Justice sociale de la CDC Shawinigan.**
- **22 mai 2024, Présentation de l'organisme ainsi que le témoignage de la paire aidante famille à Wemotaci au SSSSMA. 9 professionnel(es) de la santé étaient présent(es).**
- **24 mai 2024 , Réunion via Zoom paire aidante famille avec l'AQRP.**
- **27 mai 2024, Johanne participe à la Table de concertation santé mentale, dépendance et itinérance du RLS CDM.**
- **Été 2024, Émilie participe à 3 phases de test afin de valider l'outil d'autogestion CAP Mieux-être novateur, destiné à soutenir les proches qui privilégient les outils numériques avant de solliciter une de nos associations. Les objectifs de cet outil numérique sont :**
  - **Amener les gens à trouver des solutions au quotidien pour retrouver leur bien-être ;**
  - **Favoriser un accompagnement virtuel personnalisé et adapté aux différents profils des clientèles cibles ;**
  - **Offrir une perspective d'accompagnement à long terme et en complémentarité à notre offre de service à l'association ;**
  - **Offrir un outil dynamique et interactif avec différentes trajectoires d'accompagnement personnalisé;**
  - **Offrir un outil en complémentarité avec le site web capsantémentale.ca;**

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

- **4 septembre 2024**, Rencontre avec MME MARIE-LOUISE TARDIF, DÉPUTÉE pour la remise d'un montant de financement pour une activité grand public.
- **5 septembre 2024**, Émilie participe au Zoom de Cap Santé mentale pour le lancement de la campagne de sensibilisation ainsi que pour la présentation du site web : CapMieuxetre.
- **11 septembre 2024**, Participation via ZOOM sur l'évolution de la M-38 avec Julie Bellemare.
- **18 septembre 2024**, Lorraine et Micheline participe à un 5 à 7h : CENTRAIDE MAURICIE.
- **21 septembre 2024**, L'équipe du Périscope ainsi que le conseil d'administration participe au **BAZAR SOLIDAIRE ORGANISÉ PAR LA CDC SHAWINIGAN**. Un bazar communautaire où les membres se réunissent pour vendre, échanger avec la population, participer à une forme d'économie circulaire. Il s'agit d'un évènement unique dédié au communautaire.



- **26 septembre 2024** : participation de l'organisme à la Journée du Forum de santé mentale
- **16 octobre 2024** : Lorraine et Micheline sont présentes à la journée porte ouverte des Appartements Libère-toi à La Tuque.

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

- **Le 17 octobre 2024, Émilie participe au Salon des Ressources au CLSC de la Pointe à Shawinigan.**  
Elle tenait un kiosque afin de faire connaître notre mission auprès des employés du CIUSSS-MCQ.
- **17 octobre 2024, Participation de Lorraine et Johanne à l'activité de réseautage en présentiel, au Congrès de Cap Santé mentale.**
- **17/18/19 octobre 2024 : Congrès Cap Santé Mentale à Québec**, dont quelques employés et membres du C. A. ainsi que la directrice participent à plusieurs conférences.
- **Octobre 2024, Émilie collabore à un travail de session avec une étudiante en éducation spécialisée au CÉGEP de Shawinigan** afin de connaître la mission du Périscope.
- **21 octobre 2024, Johanne fait une vidéo en collaboration avec CAP santé mentale pour leur campagne : Cap vers mon mieux-être.** **Cette vidéo a été publiée sur les réseaux sociaux.** Le thème : L'ESPOIR [www.leperiscope.org](http://www.leperiscope.org)
- **30 octobre 2024, Émilie accompagne en Cour une personne en lien avec une demande d'évaluation psychiatrique pour son proche ayant un trouble de santé mentale.** Émilie fait les différentes démarches demandées pour faciliter et adoucir le processus pour notre cliente.
- **21 octobre 2024, Témoignage de la paire aidante famille devant les étudiants en éducation spécialisé au CEGEP de Shawinigan ainsi que la présentation de l'organisme Le Périscope.**
- **12 novembre 2024, Présence de Lorraine à l'AGA du CAPE dans le Haut-Saint-Maurice.**
- **22 novembre 2024, Rencontre Via ZOOM** Discussion avec Mme Annie Girard de Équijustice Shawinigan, M. Stéphane Desjardins du Palais de justice de Shawinigan, M. Gilbert Labbé de la Sûreté du Québec et Mme Marie Trahan du ministère de la Justice pour le **projet pilote** d'accompagnement et de soutien pour les requêtes d'évaluation psychiatrique. Ils reconnaissent que l'organisme Le Périscope est en mesure d'offrir ce service.
- **25 novembre 2024, Présentation de l'organisme et témoignage de la Paire aidante famille au CEGEP de La Tuque en soins infirmiers.**
- **11 décembre 2024, Réunion d'équipe** afin de regarder le formulaire pour un appel à projet par l'Appui.

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

- **16 janvier 2025, Présence de Lorraine au : Déjeuner des fêtes avec la CDCHSM ET SES MEMBRES.**
- **22 janvier 2025, Émilie est allée rencontrer les intervenantes du Centre des femmes afin de préparer avec la stagiaire en éducation spécialisée, un groupe de soutien pour les femmes en situation de vulnérabilité. Ce volet portait sur la santé mentale avec les proches.**
- **30 janvier 2025, Témoignage de Johanne, paire aidante famille à l'organisme Le Gyroscope à Louiseville.**
- **4 février 2025, Présence de Lorraine à la Journée de concertation du Haut-Saint-Maurice.**
- **12 février 2025, Rencontre à nos locaux avec l'équipe de l'organisme Parents-partenaires de Trois-Rivières.**



- **20 février 2025, PARTICIPATION À : Célébrer le milieu communautaire organisé par la : CDC SHAWINIGAN.**

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025



**HOMMAGE À : LORRAINE LEMAY INTERVENANTE ET PATRICE ST-AMAND SIÉGEANT SUR NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION.**



**Au-delà de 35 années de travail auprès de la communauté. Merci ! Lorraine pour ton dévouement remarquable à l'engagement communautaire et à la sensibilisation de la cause en santé mentale. Avec ton approche humaine et bienveillante, tu es un modèle exceptionnel et Merci ! de faire une différence significative dans la vie des autres.**



**Patrice, pour les heures que tu as investies et l'enthousiasme dont tu as fait preuve ont grandement contribué à nos réalisations. Ton soutien compte pour nous. Merci ! pour ta générosité, ton temps et ton énergie. Ce sont des bénévoles comme toi qui rendent le monde meilleur. L'équipe du Périscope ainsi que le conseil d'administration.**

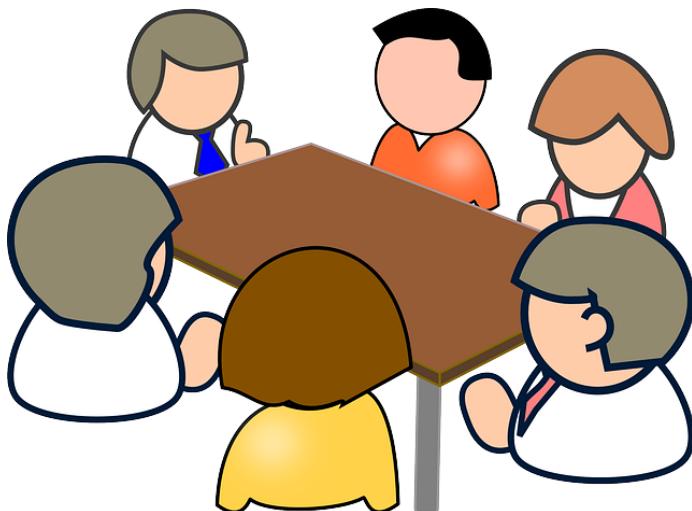


**5 février 2025, rencontre avec le policier communautaire Gilbert Labbé et Audrey Gervais, travailleuse sociale à la Sureté du Québec mandatée par le CIUSSSMCQ, ils expliquent en détail leurs approches et comment le rôle de la travailleuse sociale au sein de leur service. Ils nous informent sur**

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

le fonctionnement lors d'appels en cas de crise psychosociale des proches. Ces informations ont permis de resserrer notre partenariat avec la Sureté du Québec.

- **26 mars 2025, Présentation des services du SANA de Shawinigan.** Une employée vient nous présenter les services du SANA et sur quoi ils intervenaient plus particulièrement. Cette présentation nous a permis de prendre conscience de certains éléments méconnus sur l'immigration de la région ainsi que leurs enjeux. Cette visite se voulait une manière de créer un partenariat avec eux.
- **27 mars 2025, Émilie anime un groupe de soutien pour les personnes en situation de vulnérabilité au Centre des Femmes de Shawinigan en collaboration avec la stagiaire du milieu.** Elle présente nos services et aborde brièvement certains problèmes de santé mentale, en expliquant comment intervenir auprès d'un proche souffrant de troubles mentaux.
- **Johanne, PAF, participe à 19 réunions dans l'année avec l'équipe multi (PEPP) : Discussions de cas des personnes admises au programme PEPP et de ses proches.**
- **26 visites à l'étage de la psychiatrie au CH de la Mauricie de Shawinigan-Sud par Johanne Lefebvre, paire aidante famille pour sensibiliser, offrir du soutien et promouvoir l'organisme et ses services.**



## Faits saillants

**1 mai 2024**, un membre du C.A. a créé une page Facebook qui se nomme : " Les Amis du Périscope " Une trentaine de membres y ont adhérés afin qu'ils puissent échanger entre eux et voir les activités à venir dans nos locaux. Les membres peuvent proposer des ateliers sur un thème de leur choix. Une employée du Périscope y est administratrice, donc elle ajoute certains ateliers ou activités qui auront lieu au sein de notre association. Tous nos membres peuvent adhérer à ce site.

**21 octobre 2024**, Johanne fait une vidéo en collaboration avec CAP santé mentale pour leur campagne : Cap vers mon mieux-être. **Cette vidéo a été publié sur les réseaux sociaux**. Le thème : L'ESPOIR.

**22 janvier 2025** Dans le cadre de la série tête-à-tête à NOUS TV, Robert Aubin reçoit : Johanne Lefebvre est intervenante et paire aidante famille à l'Association des familles et des proches des personnes vivant avec un trouble de santé mentale, le Périscope Centre-de-la-Mauricie, secteur Mékinac et secteur Haut-Saint-Maurice. Lors de son entrevue, elle livre un témoignage touchant sur sa réalité familiale et le lien qu'elle entretient avec son fils aux prises avec des troubles de santé mentale.



Johanne passe en direct sur NOUS TV. 28 minutes d'enregistrement, diffusé sur Youtube et les réseaux sociaux.

## NOUVEAU SERVICE

- **22 novembre 2024** : Rencontre Via ZOOM Discussion avec Mme Annie Girard de Équijustice Shawinigan, M. Stéphane Desjardins du Palais de justice de Shawinigan, M. Gilbert Labbé de la Sûreté du Québec et Mme Marie Trahan du ministère de la Justice pour le **projet pilote** d'accompagnement et de soutien pour les requêtes d'évaluation psychiatrique. Ils reconnaissent que l'organisme Le Périscope est en mesure d'offrir ce service.
- **L'accompagnement se décrit ainsi :**
  - Leur apporter du soutien dans le but de les aider à prendre des décisions éclairées sur la demande de requête.
  - Aider à remplir le formulaire basé sur des faits précis.
  - Les écouter.
  - Avoir une approche humaine car souvent ce sont des personnes en détresse et leur sécurité peut être compromise.
  - Appel de suivi dans les 15 jours suivant l'accompagnement.

**PARTENAIRES** : Ministère de la Justice – Sûreté du Québec – Greffier – Juge – Système de santé – Communautaire.



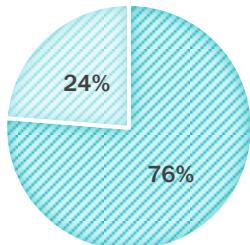
**Le Périscope compte 179 membres en règle pour l'année 2024-2025, dont, 60 % proviennent du Centre-de-la-Maurice, 18 % du secteur Mékinac et 19 % du secteur Haut-Saint-Maurice.**

En 2024-2025, nous avons eu **80 nouvelles personnes**, incluant membres et non-membres, soit par rencontre individuelle ou par appel téléphonique.

Proportion femmes/hommes membres dans nos services.

### POURCENTAGE DE MEMBRES

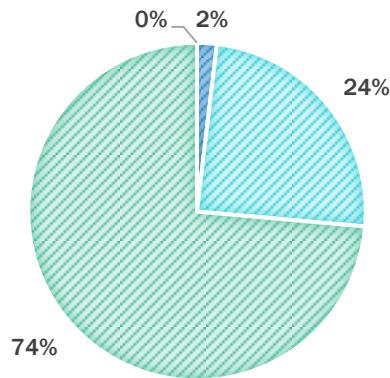
■ Femme ■ Homme



Pourcentage des catégories d'âges des membres

### MEMBRES SELON LEURS ÂGES

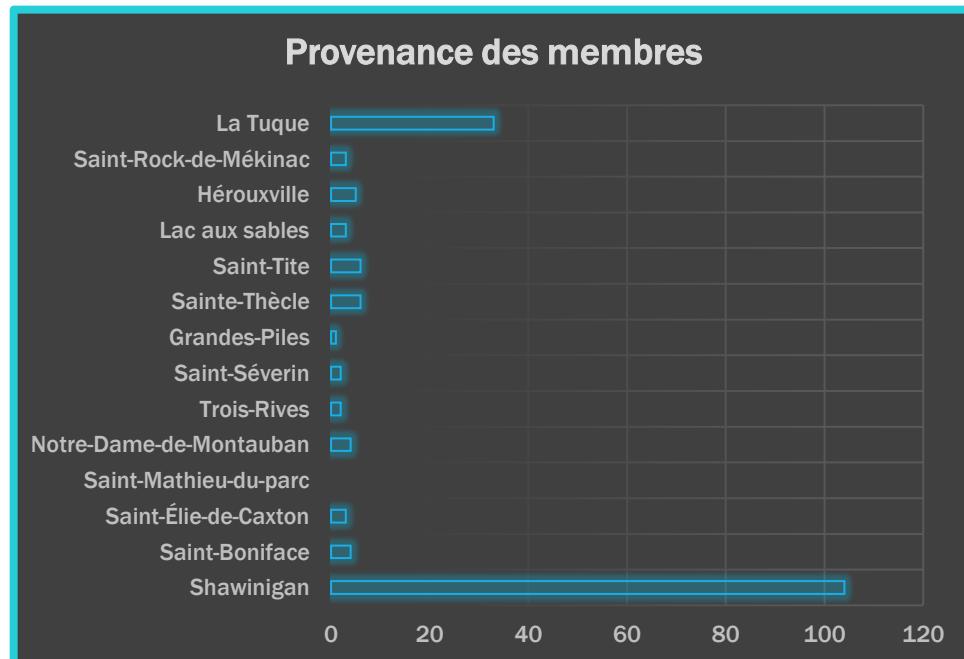
■ 18 -25 ans ■ 26-40 ans ■ 41 - 60 ans ■ 61 ans et +



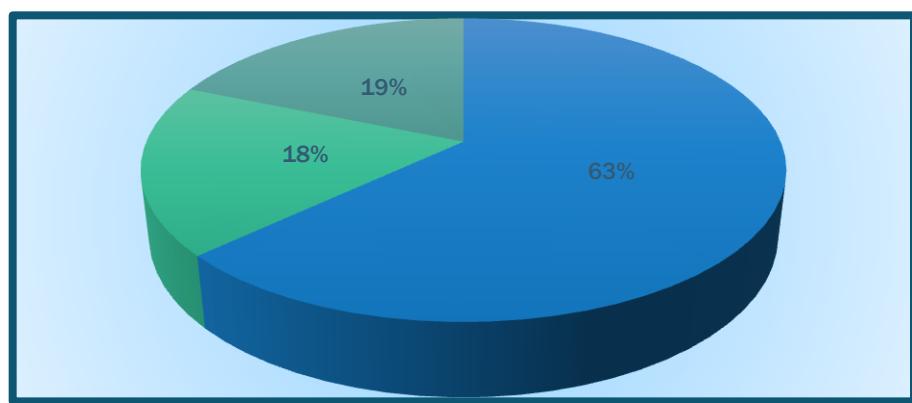
## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

L'agglomération des territoires que nous desservons est de **64 680 habitants dans le Centre-de-la-Mauricie, 12 762 habitants pour le secteur Mékinac et 15 038 habitants pour le secteur Haut-Saint-Maurice.**

Proportion de membres dans chaque ville de nos territoires.



### Pourcentage de membres par secteur



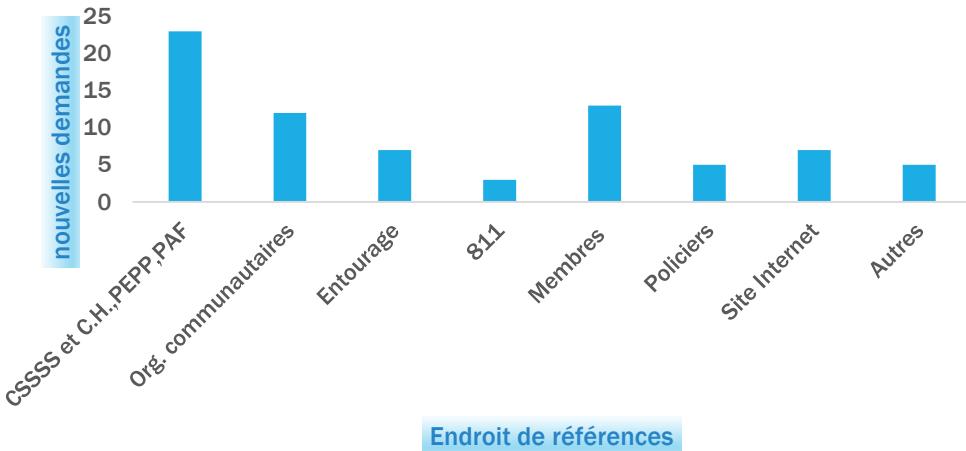
■ Centre de la Mauricie ■ Mékinac ■ Haut-Saint-Maurice

- **Lors de nos interventions, nous avons référé des personnes afin de les guider vers un service d'aide selon leur besoin et favoriser l'inclusion sociale et/ou plus proche de leur lieu de**

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

**résidence** : " Aides Familiales Mékinac, CIUSSS-MCQ, CIUSSS-HSM, Équi-Justice, l'équipe PPEP, Le Phénix, SRAADD, le CJE de Shawinigan La maison Eureka, Aire Ouverte, le toit de l'amitié, Le Trash, l'Association des proches aidants de l'Énergie ainsi que de la Vallée de la Batiscan, La Clinique du Centre à Trois-Rivières, Centre de justice de proximité, le CIBES, RDDS, la SQ, L'Accalmie, Centre de prévention suicide, La Lanterne ainsi que quelques autres organismes ou associations."

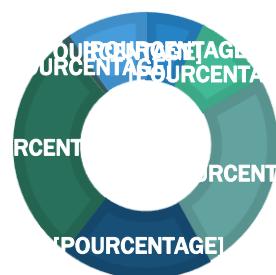
### Nouvelles demandes selon l'endroit de référence



La majorité de nos demandes proviennent : à 29% du secteur de la santé (CIUSSS, CLSC, C.H, clinique PEPP etc. ), 16% de personnes déjà membres de l'organisme et 15 % d'organismes communautaires.

### TROUBLES DE SANTÉ MENTALE DES PROCHES

■ Dépression ■ Troubles anxieux ■ Trouble bipolaire ■ Schizophrénie  
■ TPL ■ TOC ■ Autres





## ÉQUIPE CLINIQUE :

- **17 avril 2024, L'équipe du Périscope reçoit une formation par : Justice de proximité à Trois-Rivières** afin de pouvoir remplir le formulaire de demande de garde provisoire en vue d'une évaluation psychiatrique et en quoi consiste leur travail à Justice de proximité. Cette rencontre fut très conviviale et nous en sommes ressortis davantage informés sur les lois et en mesure de compléter le formulaire de garde provisoire avec les personnes qui viennent demander du soutien pour le remplir.
- **17 avril 2024, Émilie et Johanne ont suivi la formation : " Intervenir avec les hommes qui ont été abusés sexuellement dans l'enfance", offert par l'organisme EMPHASSE.** Cette formation nous a permis d'avoir les informations nécessaires afin de mieux intervenir avec cette clientèle.
- **6 mai 2024 : Présence de Johanne à la communauté de pratique Paire aidante famille.**
- **16 mai 2024, Réunion avec la TAME pour les pairs(es) aidantes familles.**
- **16 mai 2024, Émilie et Johanne ont visionné un webinaire « Mieux comprendre la réalité des personnes qui entendent des voix ».** Cette formation est offerte par Cap santé mentale.
- **7 juin 2024, Présence de Johanne : Formation en Team par l'AQRP, pour les pairs aidants familles.**
- **Émilie, Johanne et Lorraine participent en virtuel à 7 communautés de pratiques offertes par Cap santé mentale.** Ces dernières portent sur : **“Les interventions avec les proches aidants et les situations de crise, l'intervention jeunesse ainsi que sur les interventions en général.”**

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

- **5 juin, 12 juin et 19 juin 2024** : Lorraine participe à la formation : "Prendre soin de soi pour mieux intervenir" par Dany Beaulieu, spécialiste en techniques d'impact.
- **3 septembre 2024**, Participation de Johanne en Team avec l'équipe de recherche de la Pair-aidance, SARPEP.
- **4 septembre 2024**, Visite à nos locaux et présentation des services ABC en santé mentale du CIUSSS MCQ.
- **Le 18 septembre 2024 et le 19 février 2025**, Rencontres de la TAME des intervenant(es) de la région de la Mauricie/Centre-du-Québec dans nos locaux. Rencontre bi-annuelle entre nous. Ce fut une expérience différente cette fois-ci, René, intervenant au Périscope fait une présentation de l'utilisation de techniques d'impact afin de mieux nous outiller dans nos interventions.
- **15 novembre 2024**, Émilie assiste à la formation présentée par Sébastien Auger en visioconférence : "Intervenir en relation d'aide auprès d'une personne vivant avec un trouble d'anxiété généralisée ou d'anxiété sociale" via le ROBSM qui a rendu accessible cette formation. L'objectif de la formation : être capable de reconnaître des attitudes adaptées, distinguer des approches et exercer des pistes d'intervention associées à une meilleure compréhension des troubles anxieux.
- **13 décembre 2024**, formation de Johanne : " Intervenir en relation d'aide avec une personne ayant un trouble dépressif majeur ", présenté par Sébastien Auger via le ROBSM.
- **21 mars 2025**, Formation en visioconférence : Intervenir en santé mentale, Vulnérabilité, Honte et Grandiosité ! — Intervenir auprès d'une personne qui manifeste une personnalité narcissique. Présenté par Sébastien Auger via le ROBSM. L'objectif de la formation : Acquisition d'une meilleure compréhension du trouble de personnalité narcissique, de son développement, des manifestations, des enjeux de la relation d'aide ainsi que les principes d'interventions à privilégier.

**Toutes les formations suivies par le personnel sont réalisées dans le but de compléter ou de mettre à jour certains concepts ou thèmes déjà acquis dans son parcours professionnel pour améliorer les services offerts par l'organisme Le Périscope.**

# CENTRE-DE-LA-MAURICIE — SECTEUR MÉKINAC

## SECTEUR HAUT SAINT-MAURICE



Intervention psychosociale	Secteur	Nombre d'entretiens	Temps accordé	Nombre de personnes différentes
Interventions individuelles	Centre-de-la-Mauricie	400	420h	123
	Mékinac	23	24h	9
	Haut-Saint-Maurice	127	137h	20
Interventions téléphoniques	Centre-de-la-Mauricie	205	48h	82
	Mékinac	25	4h	10
	Haut Saint-Maurice	40	12h	23

Accompagnement à la cour	Aide pour requête d'évaluation en vue de la garde provisoire
2 personnes	4 personnes



Activité	Nombre de rencontres réalisées	Nombre de participants	Nombre de personnes différentes
Conférences/ Séances d'information/ Témoignage	11	138	70

Activité de sensibilisation 12-29 ans	Nombre de jeunes sensibilisés 12 - 29 ans	Présentation des services 12 - 29 ans
11	109	14

- **16 avril 2024**, C'est avec un plaisir renouvelé que les membres de l'organisme ont accueilli Alain Bellemare, Conférencier. Le titre de sa conférence : « Au-delà des maux ». Ce fut très percutant comme conférence pour les membres et très bien imaginé avec une technique d'impact. Il aborda beaucoup la stigmatisation et nomma l'importance de voir la personne elle-même au-delà de son trouble de santé mentale.
- **16 avril 2024**. Serge Tracy, Ambassadeur des entendeurs de voix au Québec, est un acteur et un conférencier généreux de son temps et de ses confidences. Sous le thème "DE PSYCHOLOGUE À PSYCHOTIQUE", pendant trois heures il a conquis l'assistance composée de 11 membres en témoignant de son vécu avec une mère atteinte du trouble bipolaire.
- **24 avril 2024** Atelier sur troubles anxieux présenté par Lorraine au secteur Mékinac 4 membres étaient présents.
- **14 mai 2024**, Audrey Simard de l'Association des Proches aidants de l'Énergie et de la Maison Gilles-Carle fait une présentation de ses services au sein des proches aidants du secteur. Elle fait un exposé empreint d'empathie, de clarté, et vitalité. Elle répond à plusieurs questions de nos membres. Elle a su bien différencier nos services versus leur rôle à L'APAE face aux personnes proches aidantes. Elle aborde plusieurs modalités, critères d'admissibilité, les configurations des lieux avec la Maison Gilles-Carle, des outils pour avoir accès à certains documents, etc.

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

- **14 mai 2024, Témoignage de Madame Anne-Marie Benoit, mère, employée de L'AQRP et schizophrène.** Devant les six personnes présentes, Anne-Marie a livré un témoignage de courage, de détermination et surtout d'espoir.
- **12 juin 2024 et le 4 juillet 2024, Patrice, membre, vivant avec un trouble bipolaire,** fait un témoignage de son vécu très touchant. Il redonne espoir aux proches des personnes atteintes de troubles de santé mentale. Il parle de ses difficultés dans son parcours de vie, mais aussi de sa résilience à travers les épreuves et qu'il a su surmonter. Son parcours a fait de lui une personne au grand cœur qui veut vraiment s'impliquer dans sa communauté et soutenir les gens qui ont vécu des difficultés semblables. Patrice est une personne très bonne comme orateur et a su y mettre de l'humour à travers les difficultés vécues.
- **1<sup>er</sup> octobre 2024, Conférence Alain Bellemare "Connaître et respecter nos limites personnelles."**
- **21 octobre et 2 décembre 2024, Témoignage : Johanne Paire aidante famille au CEGEP de Shawinigan.**
- **4 février 2025, Conférence présentation de services de l'organisme TAAAM,** Marie Lefebvre est venu présenter les services de son organisme qui est la Table Action-Abus Ainés de la Mauricie. Elle décrit les services et fait une sensibilisation sur la maltraitance des ainés et en quoi cela consiste en énumérant certains exemples, et ce qu'on peut faire en cas de maltraitance vécue ou appris afin de dénoncer.
- **18 février 2025, Conférence Alain Bellemare "Connaître et respecter nos limites personnelles".** M. Bellemare expose dans cette conférence la définition de limite personnelle, l'importance de connaître ses limites personnelles, la prise de conscience de celles-ci, les indices qui indiquent nos limites personnelles ainsi que comment faire pour faire respecter ses limites personnelles.
- **11 mars 2025, Mme Pascale Michaud vient faire un témoignage très touchant sur son vécu avec son fils qui avait des diagnostics de TDAH, TPL et le syndrome de Gilles de La Tourette et de son suicide.**
- **4 février 2025, Lorraine participe à la rencontre partenaire du HSM.**





## Volet :

Activité	Nombre de rencontres réalisées	Nombre de participants	Nombre de personnes différentes
<b>Atelier psychoéducatif/croissance personnelle</b>	15	104	49
<b>Entre nous/Café-partage/Café-causerie/Comment vas-tu aujourd'hui ?</b>	19	52	18
<b>Groupe de soutien/ Groupe de deuil</b>	38	31	39

- **3 avril 2024, Café rencontre secteur Mékinac**
- **10 avril 2024, Activité "Comment vas-tu aujourd'hui ? "** offerte dans les secteurs du HSM, Mékinac et Centre-de-la Mauricie. Les membres sont invités à s'exprimer sur leur vécu avec leur proche ayant un trouble de santé mentale. Cette activité animée par nos intervenant(es) a été très bénéfique.
- **11 avril 2024, Présentation par Lorraine Lemay d'un atelier ayant comme thème " La schizophrénie "** 6 personnes étaient présentes.
- **24 avril 2024, Mékinac – Atelier sur "Les troubles anxieux" donné par Lorraine Lemay devant quatre membres.**
- **25 avril 2024, Dans le cadre d'un café-causerie permettant un retour sur la conférence de Serge Tracy, 7 membres ont vécu une simulation d'entendre des voix. Alors que certains ont complété l'exercice d'autres se sont arrêtés car trop troublant.**
- **À une trentaine de reprises dans l'année : Groupes de soutien animés par Johanne, Paire aidante famille. Dans ces groupes, les gens sont libres de partager leurs expériences et leur vécu avec leur proche ayant un trouble de santé mentale. Cela leur permet de découvrir des stratégies de d'autres**

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

personnes proches aidantes afin d'éviter l'épuisement, améliorer leur qualité de vie ou encore prendre du temps pour eux. Ces activités se font dans le respect, l'absence de jugement, la bienveillance et la confidentialité. Ce sont des groupes fermés composés de 7 personnes maximum.

- **17 septembre, 7,15,29 octobre, 12,25 novembre et 10,17 décembre 2024** Centre de la Mauricie.
- **17 septembre, 3,15, 29 octobre et le 6 février 2025** Haut-Saint-Maurice :  
GROUPE DE DEUIL : Thème : Faire le deuil de la santé mentale de mon proche atteint. Cet atelier se compose de 8 rencontres et chacune a un thème précis. Elles sont conçues pour vous aider à cheminer dans le processus du deuil. Le respect, la confiance, l'absence de jugement et la bienveillance sont des éléments-clés indissociables pour en ressortir grandi !
- **30 avril 2024**, René et Émilie anime l'atelier : "Comment prendre soin de soi ?" Dans le but d'explorer les moyens pouvant améliorer leur mieux-être.
- **29 mai 2024**, Émilie et René présente un atelier « L'importance de s'aimer soi-même » Cette activité apporte des outils pour développer l'amour de soi, expliquer les lacunes et nommer certains éléments afin de mieux comprendre le sujet. Les gens ont commenté selon leur vécu.



Un nouveau groupe de soutien a été instauré par Johanne accompagné de René sous forme de groupe ouvert : Ce groupe s'adresse à tous nos membres. Animé dans le respect, la confidentialité et l'écoute. Les membres peuvent partager leur vécu avec leur proche atteint et parler de leur défi quotidien. Ce groupe est bénéfique pour les gens car au travers des partages, ils comprennent qu'ils ne sont pas seuls et qu'il y a de l'espoir avec leur proche. Ce groupe est présenté en général 1 fois par mois.

- **13 juin, 29 août, 4 septembre, 28 novembre 2024, 15 et 16 janvier 2025, Activité " ENTRE-NOUS "** dans les secteurs Mékinac et Haut-Saint-Maurice.
- **18 juillet 2024, Atelier donné par Lorraine Lemay sous le thème "Mieux comprendre la dépression."**

- **Le 27 août 2024, Atelier `` Bien comprendre la dépression``.** Cet atelier se veut une présentation sur les troubles dépressifs, expliquent les différents troubles dépressifs et leurs caractéristiques, les différentes causes, les signes avant-coureurs, les symptômes de dépression majeure, ses traitements possibles. Abordant aussi la meilleure façon d'agir avec une personne ayant ce type de trouble. Une attention particulière a été portée sur les attitudes à adopter en cas de menaces ou d'idées suicidaires du proche.
- **10 septembre 2024, Atelier : " Prendre conscience de ses choix de vie "** Le but de cet atelier est d'identifier que certains choix de vie n'ont pas été aidants pour eux et qu'il est essentiel de faire des choix différents.
- **1<sup>er</sup> octobre 2024, Atelier présenté par Alain Bellemare,** conférencier et auteur, dont le thème est : "Connaître et respecter nos limites personnelles" dans le secteur Haut-Saint-Maurice. 13 membres participent à cet atelier.
- **8 octobre 2024, Atelier : « l'authenticité dans les relations » et 27 février 2025** Présenté par Émilie et René avec PowerPoint. Cet atelier aborde la définition de l'authenticité. Nous explorons ensemble afin de comprendre pourquoi quelques personnes peuvent avoir de la difficulté à être authentiques avec leur proche. Les avantages ainsi que les trucs ont été nommés pour devenir plus authentiques dans la relation avec l'autre. Plusieurs questions d'exploration sur le vécu des membres ont été posées afin qu'ils aient une réflexion sur le sujet.
- **9 octobre 2024, Atelier donné par Lorraine Lemay sous le thème "Mieux comprendre la dépression"** dans le secteur Mékinac.
- **31 octobre 2024, Atelier donné par Lorraine Lemay sous le thème "Parlons affirmation de soi "** **Haut-Saint-Maurice.** – Apprendre les différents types d'affirmation - Comprendre l'importance de s'affirmer – Pratiquer les formulations d'affirmation et apprendre comment ne pas culpabiliser.
- **21 Janvier 2025, Atelier sur les troubles psychotiques en lien avec la toxicomanie,** Présentée par Émilie et Johanne. Pour commencer, nous avons défini ce qu'est un trouble psychotique et qu'est-ce que ça implique, additionné d'une consommation de substances psychoactives Par la suite, nous avons amené certaines attitudes à adopter dans les cas où le proche est en psychose toxique et nous avons sorti quelques données entourant la consommation de substances et la psychose. De plus, le cycle du changement a été décrit avec les particularités à chaque stade.
- **30 janvier et 27 mars 2025 Atelier donné par Lorraine Lemay sous le thème "Parlons culpabilité"** secteur Haut-Saint-Maurice. 8 et 6 personnes sont présentes.
- **13 mars 2025, Rencontre d'échange animée par Nicole A. membre du Périscope sous le thème "Quand le corps sonne l'alarme"** au secteur Haut-Saint-Maurice.

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

Tous nos ateliers/activités ont comme thématique de toucher différentes problématiques ou sujets que les membres vivent dans leur quotidien, personnel ou avec leurs proches. Le contenu de nos activités est varié et dispersé sur nos trois territoires. Il est développé et animé par René Garceau, Émilie Dumas, Johanne Lefebvre et Lorraine Lemay. On rappelle que lors de partage chaque personne a la liberté de s'exprimer ou d'écouter les autres et apprendre de leurs expériences et de leurs épreuves.

Plusieurs thèmes dans nos ateliers ont été abordés, ils ne sont pas tous décrits dans les paragraphes précédents.



## PROJET AIDER SANS FILTRE pour et avec les jeunes

**Présentation :**

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

Le projet Aider sans filtre ; pour les jeunes avec les jeunes découle du Plan interministériel en santé mentale 2022-2026 est un projet qui a été réalisé en partenariat avec notre CAP Santé Mental qui est d'ailleurs notre bailleur de fonds. Ce projet est financé par L'Appui et le ministère de la Santé et des Services sociaux.

L'objectif général est de créer les conditions favorables au mieux-être des jeunes touchés par la maladie mentale, notamment les jeunes proches de personnes vivant avec une problématique de santé mentale, et ce, pour les jeunes avec les jeunes. Les 4 axes d'interventions sont de « repérer et soutenir », de « mobiliser et impliquer », « d'augmenter la capacité d'agir des jeunes » et de « promouvoir et sensibiliser » les jeunes et le tout, par des jeunes.

Ce projet étant une approche novatrice est implanté aux organismes membres du réseau CAP santé mentale, anciennement Avant de craquer, dans la majeure partie du Québec. Plus précisément, il cible les jeunes entre 12 et 29 ans ayant un proche souffrant d'un trouble de santé mentale. En Mauricie, c'est un agent de sensibilisation pour trois organismes. Soit, nous, le Gyroscope qui est d'ailleurs responsable des ressources humaines de l'agent(e) de sensibilisation, Le Périscope à Shawinigan ainsi que Anna et la Mer à Trois-Rivières.

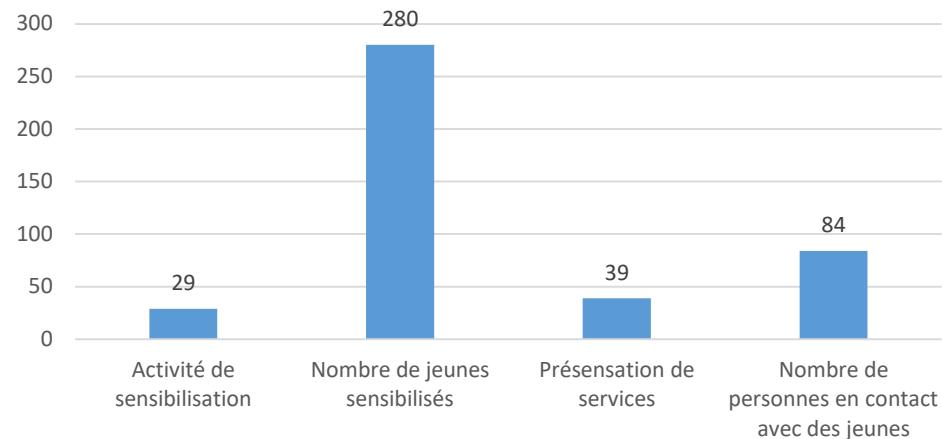
Aussi, il a été démontré que les jeunes étaient plus difficiles à rejoindre au sein des organismes soutenant les proches de personnes ayant un trouble de santé mentale. Il est souvent plus difficile pour eux de venir chercher de l'aide. Ce projet vise alors à repérer ces jeunes et à réduire les préjugés entourant cette réalité. Ainsi, en réduisant la stigmatisation, les jeunes seront plus à l'aise de demander de l'aide. Le projet permet de développer et améliorer les services offerts aux jeunes afin de les soutenir tout en étant adaptés à leurs besoins.

L'année 2024-2025 fût la première année complète du projet Aider sans filtre. Cette année fût marquée par la consolidation des nouveautés mise en place lors de l'année précédente. La gestion du projet était davantage axée sur les résultats concrets que sur la compréhension globale nécessaire à la mise en œuvre d'un tel projet. Ainsi, grâce à un processus décisionnel structuré, plusieurs activités de sensibilisation furent réalisées et par conséquent, un nombre significatif de jeunes furent sensibilisés à la réalité des membres de l'entourage d'une personne qui vit avec un trouble de santé mentale. De plus, l'année 2024-2025 marque le déploiement officiel du service de soutien individuel pour les jeunes âgés de 12 à 29 ans.

### Survol du projet Aider sans filtre :

L'année passée, nous mentionnons « avec certitude que le projet va bel et bien de l'avant ». Ceci est tout en plus d'actualité considérant que nous avons, pour la première fois, des résultats s'étalant sur une année complète. Le tableau, *présentation globale du projet Aider sans filtre – 2024-2025* permet d'apprécier, de manière générale, les résultats du projet Aider sans filtre sur le territoire de la Mauricie.

## Présentation globale du projet Aider sans filtre 2024-2025



### Volet sensibilisation

#### **Les présentations de services :**

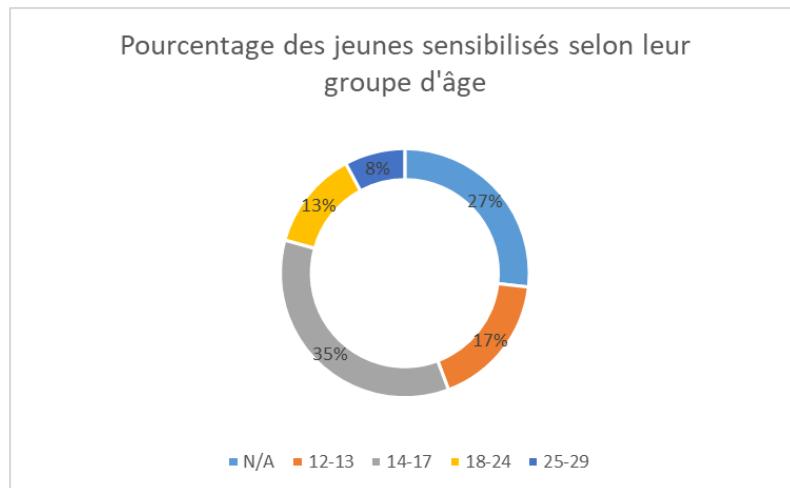
Les présentations de services sont des rencontres avec divers intervenants, responsables ou toute autre personne côtoyant des jeunes au quotidien issus de différents milieux fréquentés par les jeunes. L'objectif principal lors de ces rencontres est de présenter en détails les services offerts par l'agent de sensibilisation ainsi que ceux des organismes partenaires au projet *Aider sans filtre*. Ces démarches permettent de mettre de l'avant les organismes participants en plus d'associer l'agent comme personne de référence pour les jeunes voulant bénéficier de ses services ou pour les intervenants souhaitant référer ou organiser une activité de sensibilisation en lien avec la proche aidance chez les jeunes. Plus concrètement, l'agent de sensibilisation a effectué 39 présentations de services qui lui ont permis de rejoindre au total 84 personnes en contact avec des jeunes, soit un peu plus du double de l'année précédente. Parmi ces personnes, on dénombre notamment 74 intervenants de la santé et des services sociaux.

#### **Les activités de sensibilisation :**

Dans un autre ordre d'idées, 29 activités de sensibilisation ont été réalisées dans divers organismes répartis sur le territoire de la Mauricie. La majorité de celles-ci étaient réalisées grâce à la collaboration des Maisons des jeunes (MDJ) et des Carrefours jeunesse emploi (CJE) de la Mauricie. Au total, c'est 280 jeunes différents qui ont été sensibilisés à la réalité des jeunes proches aidants en santé mentale. Plus de 50% des jeunes rencontrés étaient âgés entre 12 et 17 ans. Autre élément pertinent, 21% des personnes appartiennent au groupe des 18-29 ans. Enfin, au fil des activités, nous avons ajoutés une catégorie « N/A » pour les personnes qui ne correspondaient pas exactement aux critères du projet.

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

Par exemple, lors d'une activité auprès d'un groupe de jeunes de 10 à 12 ans dans un camp de jour, les jeunes âgés entre 10 et 11 ans ont été comptabilisés dans la catégorie « N/A ». De plus, lors de certaines activités, il était parfois impossible de connaître l'âge réel des participants pour des raisons qui étaient hors de notre contrôle. En l'absence d'informations, ces personnes étaient donc inscrites dans cette catégorie. Ainsi, seulement 27% de la population rejointe ne correspondait pas aux critères d'âge d'Aider Sans Filtre il était impossible de connaître cette donnée, soit 75 personnes sur 280.



Plusieurs activités différentes étaient proposées aux intervenants rencontrés lors des présentations de services.

**MILLE ET UNE QUESTIONS** ; La première activité proposée prenait la forme d'un groupe de discussion informelle. Le but de cette activité était donc de favoriser la mise en place d'un climat propice à échanger sur la réalité des membres de l'entourage d'un proche ayant une problématique de santé mentale. Plus précisément, cela consistait à permettre aux jeunes d'échanger sur divers sujets en lien avec la santé mentale et la proche aidance chez ceux-ci. Pour s'y faire, les jeunes avaient à leur disposition des cartes à l'effigie du Gyroscope sur lesquelles étaient inscrites au verso des questions. À tour de rôle, les participants piochaient une carte et lisaient à haute voix la question. Par la suite, chacun devait partager sa perception ou son opinion sur la question qui avait été piochée. Les animateurs et les intervenants de ces jeunes étaient aussi invités à participer.

**JEU D'ÉVASION VIRTUEL** ; Cette nouvelle activité découle d'une mise à jour complète de l'atelier d'introduction à la santé mentale et la proche aidance qui a été présenté l'année passée. Plus concrètement, au lieu d'être une simple présentation de style « PowerPoint », l'atelier était divisé en quatre sections portant sur les thèmes suivants ; les définitions, comment prendre soin de soi, la réalité d'avoir un proche qui a un trouble de santé mentale et comment reconnaître les signes d'un trouble de santé mentale. Chaque section était composée de trois questions. Donc pour passer à la section suivante, les participants devaient obtenir les bonnes réponses aux questions de la section et ainsi de

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

suite. L'entraide et la communication entre les jeunes étaient mise de l'avant comme moyen pour compléter les sections dans le temps imparti. L'objectif de cette activité était de sensibiliser les jeunes de 12-17 ans sur la réalité des proches en santé mentale. L'atelier a été conçu avec le site web Genially.

**ATELIER SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE** ; Cette activité fût créée pour un public cible de 10-12 ans et pour une clientèle neurodivergente. L'atelier est composé de plusieurs cartes avec des images représentant des habitudes saines ou malsaines de la vie quotidienne que nous avons tous tendance à adopter. Ainsi, les participants devaient piger une carte et déterminer si cette habitude était saine ou malsaine et expliquer leur réponse. Ils avaient aussi la possibilité de partager si cette habitude s'appliquait à eux ou non. Le but recherché était de sensibiliser les participants de l'importance de prendre soin de soi avant de prendre soin des autres en plus de leur faire prendre conscience que les habitudes de vie peuvent avoir un impact sur notre santé mentale ou celle de notre proche.

**QUI SUIS-JE ? UN JEU SUR LA SANTÉ MENTALE** ; Cet atelier a été conçu dans l'objectif d'évaluer sommairement la capacité des jeunes à reconnaître les troubles de santé mentale. Pour s'y faire, les participants devaient piger une carte avec un symptôme d'inscrit dessus. Par la suite, ils devaient se consulter entre eux pour déterminer à quel(s) trouble(s) le symptôme pouvait appartenir.

**FORMATION POUR INTERVENANTS** ; Au courant de l'année, nous avons commencé à recevoir de la demande pour animer des ateliers de formations pour les intervenants jeunesse de divers milieux (MDJ, CJE, AIRE OUVERTE,). Dans l'ensemble, ces formations consistaient à présenter le portrait global de la problématique de la jeune proche aidance en santé mentale au Québec et présentait divers signes observables chez les jeunes se trouvant dans cette situation. En plus de définir la problématique, les intervenants étaient davantage outillés pour reconnaître les signes qu'un jeune est dans une telle situation et ils avaient une meilleure connaissance des ressources disponibles pour ce type de problématique sur le territoire de la Mauricie.

### Appréciation globale des participants

À la fin de chaque activité de sensibilisation, les participants étaient invités à répondre à un questionnaire d'appréciation dans le but d'évaluer le contenu de l'atelier et de l'animation en général. Il est important de noter que la population répondante n'est pas proportionnelle à la population sensibilisée. En effet, seulement 71 personnes ont répondu au questionnaire via le code QR ou en version physique. Cependant, les résultats obtenus permettent de mettre en lumière des éléments essentiels dans une optique d'amélioration constante.

De ce fait, l'évaluation moyenne des répondants se situe à 4.39 sur une échelle de 1 à 5 (1 étant nul et 5 excellent). De plus, 66 personnes ont répondu avoir aimé l'activité de sensibilisation à laquelle ils ont participé, contre seulement 5 personnes qui n'étaient pas en mesure de se positionner. Aucun répondant n'a mentionné ne pas avoir aimé l'activité. Dans l'optique d'améliorer les animations, 24 répondants ont indiquer préférer les moments de partage et ou de discussion en groupe. À l'inverse, 16 personnes ont mentionné qu'ils préfèreraient avoir plus de contenus théoriques<sup>1</sup>.

### Formations :

Depuis le début de l'année financière, notre agent a suivi des formations, participé à plusieurs tables de discussions ou encore des communautés de pratiques. Ci-dessous, se trouve l'ensemble des formations suivies ainsi qu'un court résumé de chacune :

### 1- 10/17/24 avril 2024 : Mobiliser ses ressources et son réseau social

« Cette formation aide à mieux comprendre l'importance de développer un réseau social et de soutien dans le processus de rétablissement en santé mentale. Elle s'adresse tant aux personnes atteintes, aux proches, qu'aux personnes intervenantes de la santé et des services sociaux. Ensemble, ils aborderont les différentes facettes du réseau social et comment mobiliser les ressources à disposition. Ils exploreront divers outils et stratégies pour briser l'isolement et favoriser le développement d'un réseau social et ce, en partageant leurs différents savoirs (clinique/pratique, théorique, et expérientiel). »<sup>2</sup>.

### 2- 11 avril 2024 : Déstresse et Progresse par Sonia Lupien

« Déstresse et progresse© est un programme sur le stress de 5 ateliers à l'intention des enfants qui font la transition du niveau primaire au secondaire. Il permet aux enfants et aux adolescents d'apprendre ce qu'est le stress, comment le reconnaître et comment s'y adapter dans la vie. Déstresse et progresse© part des connaissances acquises des élèves et leur donne les connaissances nécessaires pour reconnaître les effets du stress sur le cerveau et sur le corps. »<sup>3</sup>.

### 3- 11 novembre 2024 : Le Trouble du Spectre de l'Autisme (TSA) chez l'adulte

Cette formation avait pour objectif de mieux comprendre le processus de diagnostiquassions du trouble du spectre de l'autisme et des différents outils d'évaluation clinique utilisés. Cette formation était offerte par l'École de Développement Professionnel (EDP) du Séminaire de Sherbrooke.

### 4- 29 novembre 2024 : La cyberdépendance chez les jeunes

« Jeunes et moins jeunes sont de plus en plus surstimulés par les écrans; jeux en ligne, réseaux sociaux, films et télétravail. En ce sens, Internet est devenu un lieu de convergence, un espace attractif et souvent plus attrayant que la vie réelle. Comment définir et comprendre le problème de la surutilisation des écrans? ». Cette formation était offerte par l'École de Développement Professionnel (EDP) du Séminaire de Sherbrooke.

### 5- 04/05 mars 2025 : Évaluation et gestion du risque d'homicide

Cette formation visait à outiller les intervenants sur l'évaluation de la gestion du risque d'homicide. A la suite de cette formation, les participants étaient en mesure d'établir un processus décisionnel clair en contexte de risque d'homicide, d'utiliser adéquatement les différents outils d'évaluation disponibles et possédaient une meilleure connaissance du processus de référencement systémique à mettre en place lorsque ce type de situation se présente.

### Représentation dans la communauté :

Pendant une partie de l'année, notre agent a participé à divers évènements de représentation. Ces évènements étaient des opportunités pour faire découvrir à la population les services offerts par

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

notre agent via le projet Aider sans filtre. Au total, notre agent a participé à cinq évènements de représentation qui auront permis d'informer plus de 180 personnes approximativement. Ci-dessous se trouve les évènements dont il est question ;

- 1- 18 avril 2024 : Évènement « Le communautaire c'est salutaire! » organisé par l'UQTR  
Nombre de personnes informées (en présence de l'équipe d'Anna & la mer) ; environ une trentaine.
- 2- 25 avril 2024 : Kiosque d'information à la caisse Desjardins de Louiseville  
Nombre de personnes informées (en présence de l'équipe du Gyroscope) ; environ une quarantaine.
- 3- 2 mai 2024 : Spectacle d'humour « Drôlement sain d'esprit » à l'école secondaire L'Escale organisé par le Carrefour Jeunesse Emploi de Louiseville  
Nombre de personnes informées ; 20  
15 mai 2024 : Participation à la Table Enfance-Jeunesse-Famille de Trois-Rivières Nombre de personnes informées ; environ une dizaine.
- 4- 7 septembre 2024 : Évènement « Pète ta bulle! » organisé par les Maisons des jeunes de la région de Shawinigan  
Nombre de personnes informées ; 44
- 5- 26 octobre 2024 : Salon des ressources du CLSC de Louiseville  
Nombre de personnes informées ; 37

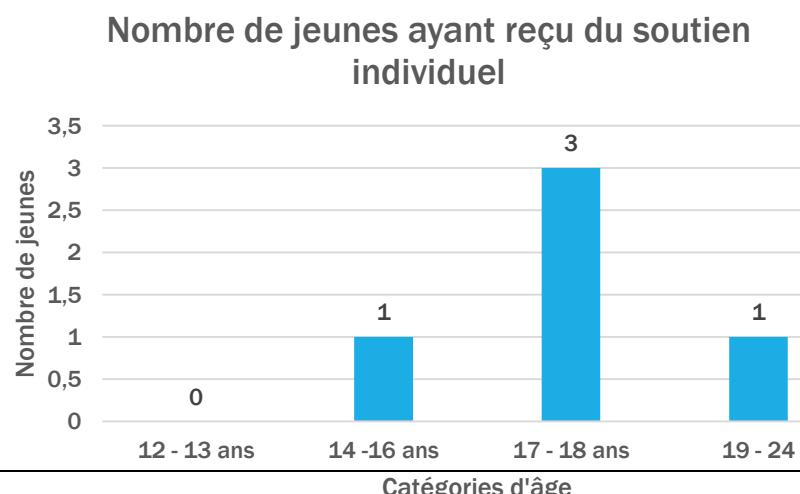
### Sensibilisation sur les réseaux sociaux :

Sur la page Facebook du projet, en date du 31 mars 2025, nous avions rejoint 122 abonnés, soit une augmentation 36 nouveaux comptes. Pour la page Instagram, nous observons un résultat similaire, soit une augmentation de 23 comptes de plus par rapport à l'année passée pour un total de 130 personnes qui se sont abonnés au compte Instagram du projet.

### Volet soutien individuel 12-29 ans

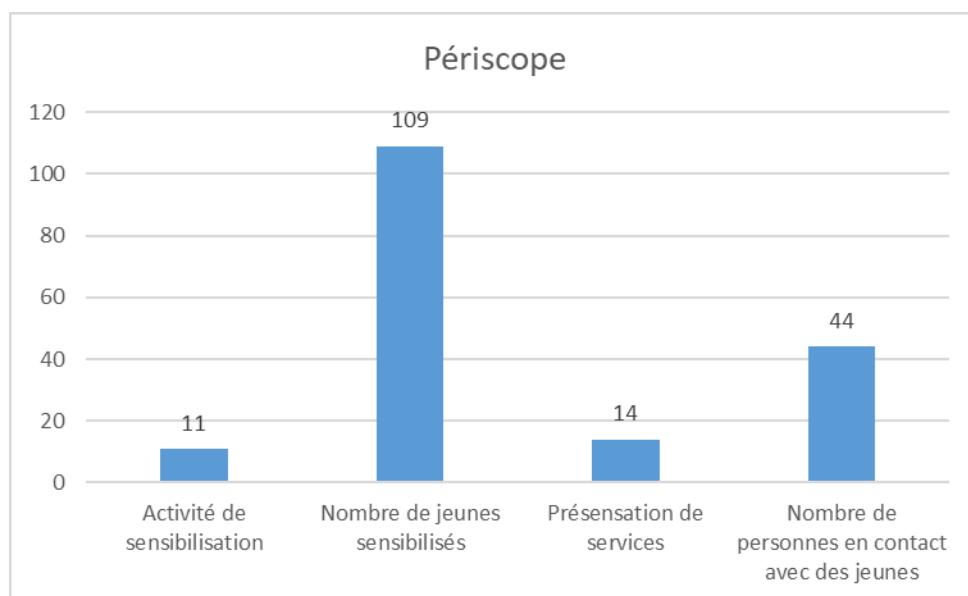
Comme mentionné précédemment, l'année 2024-2025 aura été marqué par le lancement officiel des services de soutien individualisé pour les jeunes proches de la Mauricie. Concrètement, c'est cinq jeunes et deux adultes significatifs (parents), sept personnes qui ont bénéficié de l'accompagnement de notre agent. Cela représente 28 rencontres individuelles, totalisant approximativement 50 heures d'interventions directes. À ce nombre n'est pas comptabilisé le temps nécessaire à l'analyse et la rédaction de chaque dossier.

Ces jeunes adultes étaient principalement référés par des membres de l'entourage qui recevaient déjà des services d'un des trois organismes ou bien par des intervenants du CIUSSS MCQ. De plus, une personne a été référée vers un autre organisme qui répondait davantage à ses besoins.

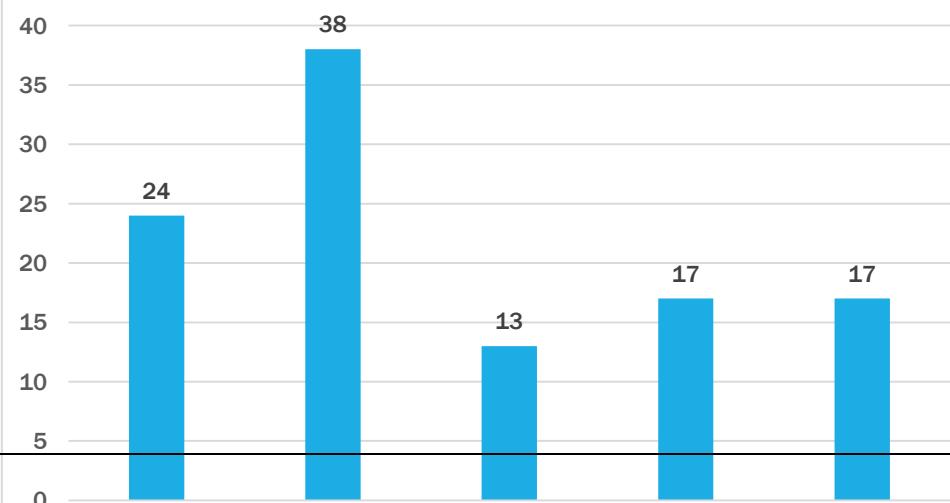


### Présentation du projet Aider sans filtre pour les territoires du Périscope :

Cette section est dédiée aux données recueillies pour les territoires du Périscope dans le cadre du projet Aider sans filtre. Cela étant, pour la région de Shawinigan et environs (Mékinac et La Tuque) 14 présentations de services et 11 activités de sensibilisation ont été réalisées, soit le double de l'année dernière. Au niveau des rencontres de soutien individuel, deux personnes différentes ont été rencontrées pour un total de trois interventions. Le diagramme suivant fournit davantage d'information concernant les actions qui ont été réalisées en date du 31 mars 2025.



### Nombre de jeunes différents sensibilisés selon leur catégorie d'âge



### **Aider sans filtre : À venir...**

Actuellement, les efforts de notre agent de soutien et de sensibilisation sont principalement axés sur la représentation et les ateliers dans les milieux fréquentés par les jeunes. En effet, le projet étant encore en déploiement dans les différents territoires desservis, il est donc important de fournir continuellement des efforts pour augmenter la visibilité du projet en Mauricie. Plus concrètement, notre agent sera à l'affût des différentes opportunités pour tenir des kiosques d'information tout en continuant sa tournée des organismes communautaires. En plus de continué à visiter les organismes de la région, des démarches sont aussi en cours de processus afin d'offrir des activités de sensibilisation dans les milieux scolaires et les centres de formations.

Depuis l'entrée en fonction de notre agent, l'accent a été mis sur la visibilité du projet et sur la sensibilisation auprès des jeunes dans leur milieu de vie. Toutefois, le soutien individuel est aussi un axe important du projet. Ainsi, les prochains mois seront davantage consacrés à mettre de l'avant ce service afin de soutenir plus spécifiquement les jeunes proches aidants d'un membre de l'entourage vivant avec un trouble de santé mentale.



## Répit-Dépannage

Les services du répit-dépannage permettent à une famille ou un proche qui vit ou qui s'occupe sur une base régulière d'une personne présentant un trouble en santé mentale, de s'offrir des moments de pause en fonction de ses besoins et intérêts et, ainsi, éviter l'épuisement physique et émotif, la détérioration des relations et la désorganisation de la dynamique familiale.

**Du 1<sup>er</sup> avril 2024 au 31 mars 2025, 61 personnes ont bénéficié du répit individuel : 42 du Centre-de-la-Mauricie, 9 du secteur Mékinac et 10 du secteur La Tuque. Pour compléter les suivis de répit, 122 rencontres ont été effectuées pour 57 femmes et 4 hommes.**

**Une somme de 23,650 \$ a été versée en répit individuel pour l'année 2024-2025.**

**Une somme de 2,599.92 \$ a été versée en répit-dépannage pour l'année 2024-2025.**

Activité	Secteur	Demandes accordées	Nouvelles personnes
Répit individuel	Centre-de-la-Mauricie	42	5
	Mékinac	9	
	Haut-Saint-Maurice	10	2
Dépannage	Centre-de-la-Mauricie	5	
	Mékinac	1	
	Haut-Saint-Maurice	0	

## Lien avec le milieu

Remplir la mission de l'organisme Le Périscope nécessite de travailler en collaboration avec d'autres partenaires, autant du réseau de la santé et des services sociaux que des milieux communautaires et municipaux. Ces partenaires contribuent à la réalisation de plusieurs activités de l'organisme. Aussi, la directrice a été présente sur différentes tables de concertation autant sur notre territoire qu'au niveau régional et provincial. Voici les différentes tables ou regroupements :

- Le comité régional de l'association Québécoise Réadaptation Psychosociale (AQRP),

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

Johanne Paire Aidante Famille a participé à ce comité à plusieurs reprises (recherche sur la paire aidance famille).

- **RLS Shawinigan et Vallée-de-la-Batiscan**, regroupant les divers acteurs communautaires et institutionnels des MRC des régions desservies. Cette table est chapeautée par le Centre intégré universitaire en santé et services sociaux Mauricie et Centre-du-Québec (CIUSSS-MCQ).
- **RLS du Haut-Saint-Maurice** regroupant les divers acteurs communautaires et institutionnels des MRC des régions desservies. Cette table est chapeautée par le Centre intégré universitaire en santé et services sociaux Mauricie et Centre-du-Québec (CIUSSS-MCQ).
- **La Corporation de développement communautaire (CDC) de Mékinac** regroupant des organismes d'action communautaire autonome (ACA) et leurs alliés du territoire de la MRC de Mékinac.
- **La Corporation de développement communautaire (CDC) de Shawinigan** regroupant des organismes d'action communautaire autonome (ACA) et leurs alliés du territoire de la Ville de Shawinigan et ses environs.
- **La Corporation de développement communautaire (CDC) du Haut-Saint-Maurice** regroupant des organismes d'action communautaire autonome (ACA) et leurs alliés du territoire de la Ville de La Tuque et ses environs.
- **La Table des associations des membres de l'entourage (TAME)** regroupant les associations des familles et des proches des personnes ayant un trouble de santé mentale et membres du ROBSM 04-17.
- **Le Regroupement des organismes de base en santé mentale de la Mauricie et Centre-du-Québec (ROBSM 04-17)** regroupant la majorité des organismes communautaires œuvrant en santé mentale.
- **Cap Santé mentale** est un organisme communautaire provincial (Québec) à but non lucratif dont la mission consiste à regrouper, représenter, soutenir et mobiliser les organismes œuvrant auprès des proches de personnes ayant un problème de santé mentale et porter la voix des proches sur le plan national.



- 
- **Participation à la Campagne CA\$\$\$H**
- **TROC MCQ regroupement des organismes communautaires en santé et services sociaux du Centre-du-Québec et de la Mauricie.**



Nous tenons à remercier l'équipe du CAPE pour leur accueil chaleureux envers nos membres. Merci ! de nous offrir la possibilité d'occuper des locaux supplémentaires pour nos ateliers et conférences.

## Publicités – communications.



Cette année, il y a eu **4** parutions de notre journal **La Bouée**. Ce journal se veut un moyen d'échanges et de communication pour les membres. Nous y retrouvons différents articles et thèmes abordés sur la santé mentale, le bien-être ainsi que les détails et résumés de quelques activités. Nous tenons à remercier les membres qui s'impliquent avec nous dans la préparation du journal.

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

Publication *Le Bulletin de Mékinac* afin de faire connaître l'organisme dans la région. Ce bulletin est distribué à plus de 6 500 familles.



Avec nos partenaires, L'APPUI MAURICIE, l'organisme se retrouve sur les sites web et Facebook. Ce projet est destiné aux membres de l'entourage d'aînés vivant avec un trouble de santé mentale. Le but est de leur transmettre de l'information, de les outiller pour permettre d'amorcer une réflexion sur leur engagement et de prévenir l'épuisement.

**CDC MÉKINAC JOURNAL INTERCOM** : visibilité à travers tous les organismes de la MRC de Mékinac.



3 parutions dans le journal L'Hebdo du Saint-Maurice et Mékinac des Chenaux distribués à plus de 30 600 personnes.



**SEMAINE NATIONALE DES PERSONNES PROCHES AIDANTES**  
**PUBLICATION DANS LE JOURNAL AINSI QUE SUR SITE WEB**



Le journal rejoint un lectorat estimé à environ 40 000 personnes ainsi plus de 6000 visiteurs uniques chaque mois sur web et cible 2000 abonnés à leur infolettre.



La Tuque / Haut-St-Maurice

Visibilité à travers tout le territoire de la Tuque (Parent, La Bostonnais, La Croche, lac Édouard, Lac à Beauce)

Distribution à plus de 6400 personnes.



Distribué à 875 portes, 1500 habitants au Lac Aux Sables,

parutions octobre, novembre et décembre 2024.



L'organisme fait partie de la plateforme 100 % Membres Desjardins.

Disponible auprès de 52 000 employés du Mouvement Desjardins !



Le bottin offert par la CDC HSM est destiné de la population. Les intervenants du territoire de la Tuque l'utilisent pour référer les personnes vers les services disponibles.

## La Tuque, c'est MA ville!

BULLETIN D'INFORMATION AUX CITOYENS

3000 copies papier sont disponibles à différents endroits dans la ville, nos édifices municipaux incluant le bureau municipal de Parent, ainsi que chez certains partenaires et une copie papier est insérée dans la pochette destinée aux nouveaux arrivants.

2 ÉDITIONS DISTRIBUÉES À PLUS DE 7000 FAMILLES.



Publication d'un organisme partenaire Le Phénix sur leur page Facebook.



**Publication sur FB : Groupe de soutien en collaboration avec le Centre des femmes de Shawinigan sur les enjeux de la maladie mentale.**

**L'organisme figure dans le bottin interne du Centre Hospitalier Saint-Joseph, La Tuque.**



**Bloc-notes couleur distribué chez les marchands :**

**Jean Coutu Shawinigan et Shawinigan-Sud**

**IGA La Tuque**

**Les 2500 premiers clients recevront gratuitement ce bloc-notes**

**Dépliants de l'organisme distribués à plusieurs endroits :**

Centre Hospitalier de la Mauricie

Centre Régional de santé mentale MCQ

Centre Hospitalier de la Tuque

CLSC Shawinigan/Mékinac et HSM

Ville de la Tuque

Centre d'amitié autochtone de Grand-Mère

Aire ouverte

GMF Shawinigan

Clinique PPEP Shawinigan

Partenaires

Sureté du Québec La Tuque

Centre d'amitié Autochtone la Tuque

Palais de justice Shawinigan

Le Toit de l'amitié La Tuque

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

Cape La Tuque

CDDS La Tuque

Sureté du Québec Shawinigan

Palais de justice Shawinigan

Patrouilleur Sureté du Québec Shawinigan

-École secteur Mékinac et les environs

Ainsi que les écoles secondaires, Centre d'éducation aux adultes et Cégep.

Considérant le nombre croissant de dépliants remis, une nouvelle impression de 1000 dépliants a été nécessaire. Nous en n'avons profités pour ajouter un nouvel outil, une carte format affaire.



# REDDITION DE COMPTES CENTRE-DE-LA-MAURICIE/SECTEUR MÉKINAC ET HAUT-SAINTE-MAURICE

**Personnes différentes rejointes par des activités de groupe :**

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| ➤ Volet entraide-personne différente : | <b>106 personnes différentes</b> |
| ➤ Information/sensibilisation :        | <b>81 personnes différentes</b>  |
| ➤ Sensibilisation 12-29 ans            | <b>109 jeunes différents</b>     |

**Personnes en intervention individuelle :** **159 personnes différentes**

**Interventions téléphoniques :** **115 personnes différentes**

**La publication des services de l'organisme dans les trois territoires, par nos publicités, a rejoint environ 175 000 personnes dans l'année 2024-2025.**

- Il y a eu 4 parutions de notre journal La Bouée ainsi que le calendrier des activités remis aux

### 179 membres.

- Parution dans le Bulletin de Mékinac, distribué à plus de 6 500 familles.
- Parution dans le journal Inter.Com de la CDC de Mékinac, visibilité à travers tous les organismes de la MRC Mékinac.
- Parution de 3 publicités dans le journal l'Hebdo du Centre-de-la-Mauricie et Haut-Saint-Maurice
- Parution de 2 publicités dans le journal : La Tuque c'est ma ville.
- Parution dans Centre Publicitaire Québec : bloc-notes IGA La Tuque et 3 Jean Coutu de Shawinigan et Shawinigan-Sud.
- Publicité sur le site web, Facebook...
- **Réalisation : La Gazette de la Mauricie en collaboration avec NOUS TV/Cogeco :**

Les risques de suicide et la proche aidance...avec Mme Johanne Lefebvre PAF. Sachant désormais qu'il est faux de prétendre que tous les suicides se produiront sans signe avant-coureur, comment vivent celles et ceux qui, quotidiennement, ont en tête qu'un de leur proche pourrait commettre l'irréparable ? Comment se traduit le défi de la proche aidance ? Comment aider sans porter la responsabilité d'un éventuel geste sans lendemain ou comment aider sans y laisser sa propre santé ?

L'ÉMISSION passe en onde sur la chaîne Nous Tv et est enregistrée le 22 janvier 2025. Et elle est aussi disponible sur le site internet et la chaîne You Tube de La Gazette. Un article dans l'édition mensuelle imprimée de La Gazette sera également rédigé à propos de l'émission.

## CHANGEMENTS POSITIFS LIÉS AUX INTERVENTIONS DE NOTRE ORGANISME :

- Réduit le sentiment d'impuissance et d'anxiété des membres de l'entourage.
- Contribue à améliorer la communication entre la personne proche aidante et la personne vivant avec un trouble de santé mentale.
- Le respect de soi en apprenant à mettre ses limites, apporte une plus grande autonomie de la personne ayant un problème de santé mentale.
- Soutient le pouvoir d'agir, c'est-à-dire leur capacité à pouvoir mieux contrôler leur vie.
- Normalise et déstigmatise les problèmes de santé mentale et les répercussions des problématiques sur les membres de l'entourage.
- Diminue la culpabilité progressivement.
- Regagne la confiance et l'estime de soi.
- Informe sur les ressources de soutien disponible.
- Référer au besoin.

## LES PROCHES SONT AU CŒUR DE NOS PRÉOCCUPATIONS !

## Appréciation des services

Il est primordial de s'assurer de la qualité des services que nous offrons. Ainsi, à chaque fin d'activité ou d'atelier, nous nous assurons de faire un retour sur les notions ou partages entendus. Nous sommes ouverts à tous les commentaires.

Il est du devoir de chacune et chacun de répondre aux diverses évaluations et/ou commentaires remis en cours d'année. Ces informations sont précieuses afin d'offrir des services et de l'accompagnement de première qualité.

Ces informations sont fournies suite à la lecture des questionnaires d'évaluation reçus dont nous avons fait un bref résumé des commentaires :

- ❖ Le climat propice à la discussion ;
- ❖ Le choix des thèmes ;
- ❖ Ce que les participants apportent par leurs expériences ;
- ❖ Les prises de conscience ;
- ❖ Les échanges avec les autres membres du groupe ;
- ❖ La notion d'espoir et de franchise lors de témoignage;
- ❖ Le respect;

### Quelques commentaires de nos membres et conférencier !!

Serge Tracy conférencier : Je conserverai un franc souvenir de mes visites avec vos membres et votre personnel adorable ! J'ai eu droit à un retour majestueusement généreux de vos membres et de votre équipe !

Merci ! pour tout le bien que vous nous faites !!!

Le répit est très apprécié, Cela permet de prendre soin de nous

Je désire remercier une fois de plus Le Périscope pour toutes les années pendant lesquelles j'ai été accompagnée, écoutée, respectée et consolée.

On reconnaît l'importance de prendre soin de notre santé mentale

On se reconnaît dans le contrôle de notre vie versus le lâcher prise



Au nom de toute l'équipe, Merci ! au conseil d'administration et à nos membres pour votre engagement sans faille au service de notre organisme. Ce sont des bénévoles comme vous qui rendent le monde meilleur !!



Mme Jeannine Lemay est une bénévole accomplie, de longue date. Cette femme de cœur de 94 ans confectionne des bas de laine pour de nouveaux membres du Périscope depuis 5 ans. C'est avec reconnaissance que nous lui disons un immense MERCI !!



## Mesure 38

# Reddition de comptes

Centre-de-la-Mauricie/secteur Mékinac/secteur Haut-Saint-Maurice

1<sup>ER</sup> avril 2024 AU 31 MARS 2025

Personnes différentes rejointes par des activités :

Personnes en intervention individuelle : 42 personnes différentes

Interventions téléphoniques : 22 personnes différentes

Groupes de soutien : 24 personnes différentes

Groupe de deuil : 5 personnes différentes

Activité de sensibilisation : 74 personnes différentes

Témoignage Paire aidante famille : 48 personnes différentes

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

Conférence :

**32 personnes différentes**

**499 personnes différentes ont été rejointes par l'ensemble de nos activités.**

Types d'interventions	Total des interventions	Participation aux rencontres	Nombre de personnes différentes
<b>Intervention individuelle Centre-de-la-Mauricie/Secteur Mékinac et Haut-Saint-Maurice</b>	132	-	39
<b>Intervention téléphonique</b>	37	-	22
<b>Groupe de soutien</b>	36	139	24
<b>Visites/interventions à domicile</b>	4	-	3

Types d'activités	Total des activités	Participation aux rencontres	Nombre de personnes différentes
<b>Conférence</b>	2	32	32
<b>Témoignage paire aidante famille</b>	2	48	48
<b>Groupe de deuil</b>	9	45	5
<b>Activités d'information et sensibilisation 8<sup>e</sup> étage (psychiatrie)</b>	29	S/O	74

HOMMES	FEMMES
72	167

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

Ages	18-34 ans	35-44 ans	45-54 ans	55-64 ans	65-74 ans	75 et + ans
	39	44	48	60	38	10

### Partenaires rejoints :

Nathalie Jubinville, Centre d'amitié autochtone de Grand-Mère

Paulette Demers, Centre d'amitié autochtone de La Tuque

Taïsha Richer Niquay, Coordonnatrice santé mentale à Wemotaci

Maxime Girard-Gagnon, intervenant en santé mentale de Wemotaci

**22 mai 2024, Présentation de l'organisme à Wemotaci au Centre de santé, 9 professionnels de la santé étaient présents.**

**22 octobre 2024, Grand Public Conférence Guillaume Vermette (clown humanitaire) 52 personnes étaient présentes.**

**1<sup>er</sup> novembre 2024, Grand Public, Pièce de théâtre : Troupe la Jasette. 191 personnes étaient présentes.**

**22 janvier 2025** Dans le cadre de la série tête-à-tête à NOUS TV, Robert Aubin reçoit : Johanne Lefebvre, intervenante et paire aidante famille à l'Association des familles et des proches des personnes vivant avec un trouble de santé mentale, le Périscope Centre-de-la-Mauricie, secteur Mékinac et secteur Haut-Saint-Maurice. Lors de son entrevue, elle livre un témoignage touchant sur sa réalité familiale et le lien qu'elle entretient avec son fils aux prises avec des troubles de santé mentale.

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

Elle passe en direct sur NOUS TV. 28 minutes d'enregistrement, diffusé sur YOU TUBE et les réseaux sociaux.

- ❖ Pour la communauté autochtone du HSM, et concernée par notre mission, afin de favoriser leur intégration dans nos locaux, nous proposons de réserver le 2<sup>e</sup> mercredi de chaque mois pour des suivis individuels le matin et une rencontre de groupe en après-midi. En tout temps, elle est invitée à rejoindre les groupes déjà existants quand elle le désire.



Notre mission se concrétise grâce au soutien financier de :

***Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec***

**Québec**



**FONDATION**  
FÉDÉRATION  
DES MÉDECINS SPÉCIALISTES  
DU QUÉBEC



**Centraide**  
Mauricie  
**Nous tous, ici**

Marie-Louise  
**TARDIF**

Députée de  
Laviolette-Saint-Maurice

695, ave. de la Station  
Shawinigan, Québec  
819 539-7292

ASSEMBLÉE  
NATIONALE  
DU QUÉBEC



## Chevalier de Colomb Grand-Mère

**Ainsi que par les dons et la contribution des membres !**

**Merci !**

**Plan d'action 2025-2026**

### MISSION :

Le Périscope est une association de familles et de proches des personnes ayant un trouble de santé mentale de la région du Centre-de-la-Mauricie, du secteur Mékinac et du secteur Haut-Saint-Maurice.

Le Périscope a pour mission de regrouper les membres de l'entourage d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale, de leur offrir une gamme de services de soutien, et ce, afin de leur permettre d'actualiser leur potentiel.

## PRINCIPES DIRECTEURS DU PLAN D'ACTION :

- La pérennisation de l'organisme ;
- La priorité des membres et le respect de la personne humaine sont en lien avec notre mission, ce pour quoi Le Périscope existe ;
- Garder à l'esprit le « FAIRE ENSEMBLE », c'est-à-dire de s'assurer d'être dans un esprit de collaboration mutuelle (membre, équipe de travail, conseil d'administration et partenaires) ;
- Se faire confiance, c'est-à-dire apprendre à se connaître et mettre nos intérêts individuels ou différences de côté pour mettre en lumière ce qui nous unit : Le Périscope.

## OBJECTIFS QUANTIFIABLES :

En 2024-2025, nous avons enregistré une baisse de 24 membres, portant le total à 179, soit une diminution de 10 %. Pour l'année 2025-2026, notre objectif est de maintenir ce nombre, étant donné la forte croissance de l'exercice précédent et les ressources dont nous disposons actuellement. La perte de 10% est essentiellement due au départ de personnes âgées qui ne font plus appel à nos services.

- Au niveau des interventions, l'augmentation pour 2024-2025 a été de 10,4 %. (1131 interventions au total versus 1087) L'objectif pour 2025-2026 est de 5 % d'augmentation.

## Faits saillants pour 2024-2025 :

- Relations publiques et sensibilisation du grand public ;
- Organisation d'un comité et d'une activité de financement ;
- Sondage auprès de l'ensemble des membres pour mieux comprendre les besoins ;
- Groupe de soutien ouvert et fermé par la Paire Aidante Famille ;
- Groupe de deuil;
- Demande de présentation de l'organisme à l'équipe SMA (Santé mentale adulte) et la communauté de Wemotaci ;
- Accompagnement et soutien pour les requêtes d'évaluation psychiatrique;
- Vidéo sous le thème : L'ESPOIR publier sur les réseaux sociaux;
- Témoignage de la paire aidante famille en direct sur NOUS Tv diffusé sur You Tube et les réseaux sociaux

OBJECTIFS	ACTIONS	ÉCHÉANCE
<p>* Les objectifs précédés d'un astérisque ne sont pas issus de nos lettres patentes</p>		
1. Apporter du soutien et de l'information aux familles et amis touchés par le trouble de santé mentale.	Interventions psychosociales Café-conférence mensuel sur des thématiques à définir lors de comités de consultation et sondages. Secteur Centre-de-la-Mauricie, Mékinac et Haut-Saint-Maurice	En continu En continu
2. Développement d'un nouveau programme	Développement du volet jeunesse - Présentation du service auprès des références : Éducateurs, écoles secondaires, CLSC, auprès des membres,	En continu

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

OBJECTIFS	ACTIONS	ÉCHÉANCE
* Les objectifs précédés d'un astérisque ne sont pas issus de nos lettres patentes		
<b>d'accompagnement.</b>	<p>Centre Sainte-Thérèse, Maisons des jeunes, Maisons des familles, Centre jeunesse, Centre hospitalier La Tuque, Centre d'amitié autochtone. CAATR-point de service pour autochtones de Shawinigan.</p> <p>Actualiser le centre de documentation et mettre en place un système d'utilisation</p>	
<b>2. Développer des modes d'entraide et amener les proches de chaque famille à découvrir et mieux utiliser les solutions apportées.</b>	<p>Groupes d'entraide — Secteur Mékinac/Centre-de-la-Mauricie et Haut-Saint-Maurice</p> <p>Groupe de soutien Paire Aidante Famille Centre de la Mauricie/Haut-Saint-Maurice</p> <p>Atelier sur le rétablissement — Secteur Mékinac/Centre-de-la-Mauricie et Haut Saint-Maurice</p>	<p>Une fois/mois en cours</p> <p>En continu mensuellement</p> <p>En continu mensuellement</p> <p>En continu</p>
<b>3. Faire connaître les ressources du milieu, aider à mieux les utiliser et favoriser la communication avec les divers intervenants.</b>	<p>Maintenir à jour les dépliants d'information de nos partenaires</p> <p>Référencement et activité de réseautage des personnes en fonction des besoins nommés : favoriser une collaboration étroite avec les organismes du réseau.</p> <p>Réorienter vers des ressources correspondant aux besoins de la clientèle, bénéficier des conseils, établir des partenariats</p>	<p>Mise à jour annuelle septembre 2025</p> <p>En continu</p>
<b>4. Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des familles et des proches de la personne ayant un trouble de santé mentale.</b>	<p>Mesures de répit-dépannage</p> <p>Programme Volet-Jeunesse</p> <p>Activités de répit collectif</p> <p>Volets d'information sur le répit-dépannage</p> <p>Activités d'hygiène de vie :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yoga</li> <li>- Marche</li> <li>- Conditionnement physique</li> <li>- Activités de soir</li> </ul>	<p>En continu</p> <p>En continu</p> <p>Activité et endroit à déterminer selon le financement obtenu auprès d'un partenaire</p> <p>Individuellement, en continu, lors des interventions psychosociales</p> <p>Été – Automne 2025</p> <p>En continu</p>
<b>5. Promouvoir l'intérêt des familles et des amis de la personne ayant un trouble de santé mentale auprès des partenaires et instances décisionnelles.</b>	<p>Présence du Périscope au sein des instances suivantes : (réunion, assemblée générale, formation)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CIUSSS MCQ</li> <li>• CDC de Shawinigan</li> <li>• Regroupement des organismes de base en santé mentale (ROBSM)</li> <li>• Table des associations des membres de l'entourage (TAME)</li> <li>• RLS Vallée-de-la-Batiscan</li> <li>• RLS Shawinigan</li> <li>• RLS Haut Saint-Maurice</li> <li>• TROC-MCQ</li> </ul>	<p>Selon le calendrier des organismes au cours de l'année.</p> <p>En continu</p>

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

OBJECTIFS	ACTIONS	ÉCHÉANCE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cap santé Mentale</li> <li>• CDC Mékinac</li> <li>• CDC Haut Saint-Maurice</li> </ul>	
<b>6. Sensibiliser l'opinion publique aux problèmes reliés au trouble de santé mentale et aux impacts de ceux-ci sur les familles et amis.</b>	<p>Collaboration dans le cadre des semaines nationales suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Semaine nationale pour la santé mentale</li> <li>• Journée mondiale de la santé mentale</li> <li>• Centre Éducation aux adultes</li> <li>• Semaine nationale en prévention du suicide</li> <li>• Semaine de l'action bénévole</li> </ul>	<p>Journée porte ouverte Secteur Centre de la Mauricie : Octobre 2025</p> <p>Journée salon des commerçants secteur Haut-Saint-Maurice : mai 2025</p> <p>Octobre 2025 : Grand public Pièce de théâtre</p> <p>Campagne de sensibilisation mai 2025</p>
	Campagne Facebook	En continu
	Capsules vidéo pour les réseaux sociaux	En continu
	Kiosque d'informations lors de différents événements sur le territoire	En continu
	<p>Présentation de l'organisme :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Collège Laflèche (programme éducation spécialisée)</li> <li>- GMF des 3 secteurs</li> <li>- Éducation aux adultes</li> <li>- Organismes communautaires</li> <li>- Centre d'amitié autochtone Centre-de-la-Mauricie/Haut-Saint-Maurice</li> <li>- Centre de santé Wemotaci</li> </ul>	<p>En Continu</p> <p>28 mai 2025</p>
<b>7. Favoriser la vie démocratique de l'organisme.</b>	Formation des administratrices	Automne 2025
	Assemblée générale annuelle	19 juin 2025
<b>8. Favoriser la vie associative.</b>	Rédaction d'un bulletin d'information trimestriel	Juin 2025-septembre 2025-décembre 2025 — mars 2026
	Activité de la Rentrée	Septembre 2025
<b>9. Développer et améliorer le financement.</b>	Fête de Noël de l'organisme	Décembre 2025
	Comité de financement, formation d'un comité finance	Avril 2025
	Activité de financement	8 mai et 15 mai 2025
<b>10. Améliorer la visibilité de l'organisme.</b>	Diffusion de communiqués de presse concernant la réalité des familles et des proches vivant avec une personne ayant un trouble de santé mentale (Relations publiques)	En fonction de l'actualité
	Utilisation des médias sociaux pour rejoindre une clientèle plus jeune	En continu

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

OBJECTIFS	ACTIONS	ÉCHÉANCE
* Les objectifs précédés d'un astérisque ne sont pas issus de nos lettres patentes		
<b>11. Favoriser et soutenir la qualité des services offerts.</b>	Mise à jour périodique de notre site internet	Septembre 2025
	Évaluation annuelle de l'équipe de travail et de la direction générale	Juin 2025
	Évaluation continue des activités proposées	À chaque activité, en continu
	Sondage annuel des membres sur la satisfaction envers l'organisme.	Octobre-novembre 2025
	Formations continues de l'équipe de travail sur des enjeux rattachés à l'accompagnement des proches en santé mentale	En continu